

- 申し込みQRコードはこちら！
- 
- A square QR code with a black and white pixelated pattern, used for quick access to the application page.

◆注意事項：①先着順となり、定員に達し次第メ切ります（申込メ切りの日まで、キャンセル待ち登録はいたします）。
②材料費は、材料の事前準備に使用するため、原則返還いたしません。
③申込状況（申込者が少ないなど）により、講座が開設されない場合があります。
④活動状況の写真を広報用として撮影・使用しますので、予めご了承ください。なお、差支えがある場合は、事前にお申し出ください。

講座 番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
1	意外と知らない?! 正しい身体の使い方	11月1日(土)	16:00 ～17:30	道の駅くしま 多目的室	あなたの身体、本当に正しく使えていますか?!その不調の原因とは? 筋肉の効率的な使い方は? 現役柔道整復師が、正しい身体の使い方を教えます💦	—	20	中島貴章	動きやすい服装 水分補給用飲み物
2	世界に一つだけ♡ カスタムクレヨン作り	11月15日(土)	10:30 ～12:00	道の駅くしま イベント スペース	大人だってクレヨンでワクワクしたい!世界にひとつだけの カスタムクレヨンを作りませんか?好きな色を選んで、型 ぎゅっと詰めて・・・ あなただけの特別なクレヨンの出来上がり!💦	1,000	7	岡元まりか	—
3		12月10日(水)	10:30 ～12:00						
4	ワインはワインでも イタリアワインの旅!	10月31日(金)	17:30 ～19:30	旧吉松家住宅 大広間	初開催の『イタリアワイン講座!』フランスでもスペインでもない、イタ リアならではのなかなか辿り着けないワインを秋の夜長にご一緒にしま せんか? ※お酒の試飲を含む講座です。 帰りの運転は厳禁!	1,500	8	松田勇一	筆記用具
5	夜コース 心地よい♡ お家の収納レッスン	12月20日(土)	18:30 ～20:00	市内講師宅 (上郡元)	インスタグラマー@miki.4611宅を訪問し、使いやすい収納術を学びます。 身近なアイテムで真似しやすい「私にもできそう!」夜のルームツアーで す。 ※講座場所について別途配布文書あり	500	8	清水美樹	筆記用具
6	昼コース ときめき♡ お家の収納レッスン	12月21日(日)	13:30 ～15:00	市内講師宅 (上郡元)	インスタグラマー@miki.4611宅を訪問し、使いやすい収納術を学びます。 身近なアイテムで真似しやすい「私にもできそう!」昼のルームツアーで す。 ※講座場所について別途配布文書あり	500	8	清水美樹	筆記用具
7	読み聞かせ ～はじめての一步～	11月 8日(土)	13:15 ～15:00	市立図書館 2F会議室	読み聞かせ初心者向け。読み聞かせの入口へようこそ!絵本の紹介や読み 聞かせポイント、選書などの講話あり。館内でお馴染みの【おはなし会】 を見学。	—	20	図書館職員	筆記用具 ※子ども也大歓迎
8	読み聞かせ ～もう一歩先へ～	11月13日(木)	13:30 ～15:00	市立図書館 2F会議室	もっと深掘りしたい方向け。読み聞かせ活動をしている方はもちろん、将 来の為などなんでもOK。選書についての相談やおはなし会の組み立て方ま で伝授。	—	20	図書館職員	筆記用具
9	読み聞かせ ～チャレンジDAY～	12月 6日(土)	13:00 ～15:00	市立図書館 2F会議室	読み聞かせにチャレンジ!読み聞かせする本を選んで、みんなの前で読ん でみよう。館内の【おはなし会】又は少人数での実践練習あり。	—	20	図書館職員	※子ども也大歓迎 できれば講座【7】 か講座【8】を受講 後チャレンジしてね

講座 番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
10	クレイで鏡餅作ろう♡	12月5日(金)	13:30 ～15:00	中央公民館 研修室	新年を迎える前に、クレイ(粘土)で作る鏡餅は いかが？コロンとしたフォルムがなんともかわいい 仕上がります♡ <仕上がリイメージ>☞ ※下の敷物は含みません	1,000	各10	高田薫	—
大東 24		12月3日(水)	13:30 ～15:00	中新町公民館					
都井 29		12月15日 (月)	13:30 ～15:00	都井地区コミュニ ティセンター (旧都井中)					
市木 36		12月8日(月)	13:30 ～15:00	市木支所 会議室					
11	<続> ラフィアで作る♡ しめ飾りリース	12月12日 (金)	18:00 ～20:00	中央公民館 会議室	前年度好評だったオリジナルしめ飾りリース♪ 今年は少しボリュームアップした、さらに素敵なしめ飾りて 気持ちのいい新年を迎えませんか？💎	1,000	各 10	樽野千明	ハサミ ニッパー グルーガン ※グルーガンはお持 ちの方のみ
北方 25		12月15日(月)	10:00 ～12:00	北方農村環境 改善センター					
12	自分だけの💎 クリスマスリース 作ろう 🍷	11月1日(土)	13:00 ～15:00	中央公民館 研修室	ドライポプリがクリスマスリースに?! 今年のクリスマスは、ひと味違う自分だけのリースで華やかに…	1,000	各 10	樽野千明	グルーガン ※お持ちの方のみ
市木 37		11月11日 (火)	13:00 ～15:00	市木支所 会議室					
13	はじめてのCanva 💎	11月25日(火)	18:30 ～20:00	中央公民館 会議室	今流行りのデザインツール「Canva」(キャンバ)。「自分でデザインしてみ たい💎」「使ってみたいけど使い方がわからない…」そんな方はぜひどう ぞ！操作の基本を学んで、今日からあなたもデザイナー💎	—	10	谷口美知瑠	Canvaアプリを 事前インストール したスマートフォン またはパソコン
本城 31		11月12日(水)	13:30 ～15:00	本城公民館 (串間温泉 いこいの里)					
14	多肉植物で クリスマスの寄せ植え	12月1日(月)	10:00 ～11:30	中央公民館 研修室	まるで小さな森のような、ぷっくり可愛い多肉植物の寄せ植え🍷 クリスマスの飾りを添えて季節感たっぷりに仕上げます。自分褒美にぴっ たりの冬のクラフト	1,200	10	立本定子	ピンセット、霧吹き ※お持ちの方のみ
15	クリスマス前に身につ けたい🍷 簡単ラッピング術🍷	11月29日(土)	10:00 ～12:00	中央公民館 研修室	難しそうなイメージのラッピングが、もしも自分で出来たら…🍷 イベントにも、普段使いにも♪いつでもできちゃう基本の簡単ラッピング 術を教えてください🍷	1,000	15	高木小春	ハサミ カッターナイフ
16	3B体操で体を動かそう	12月25日(木)	10:00 ～11:30	中央公民館 体育館	小学生対象。体育館でおもいきり体を動かしたり、リズムに合わせて体操 して運動不足を解消しましょう。	—	10	田島香里	動きやすい服装、飲み 物、体育館シューズ、 タオル

【3. 大東・北方地区】

講座番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
17	こけの魅力に出会う フィールドワーク	12月6日(土)	8:30 ～15:30	JAMホール集 合	前年度好評の講座です。今回は北郷猪八重溪谷でコケ観察を行い、午後からは世界で唯一のコケ専門研究所へ！土曜日開催ですのでお子さんの参加も大歓迎♡※昼食は各自持参をお願いします	—	10	谷口由利子	動きやすい服装、飲み物、タオル、両手があくバッグ、防寒対策
18	ニュースポーツ	11月13日(木)	10:00 ～11:30	大東小学校	ルールが簡単で、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。今回は大東小の子ども達も参加します。一緒に楽しく身体を動かしてみましょう！	—	10	串間市 スポーツ 推進委員	動きやすい服装 飲み物、タオル
19	折り紙で遊ぼう	12月1日(月)	10:00 ～11:30	大東小学校	指先を使うことで集中力UPや創造性、脳トレにもなる折り紙。懐かしい折り紙で新しい世界を発見してみませんか？今回は大東小の子ども達とクリスマスバージョンの飾りを作成予定です。 	—	10	谷口恵子	折紙(7.5×7.5必須) 家にある折紙
20	レクリエーション ダンス	11月12日(水) 11月26日(水) 12月10日(水)	13:30 ～15:00	北方農村環境 改善センター	体力に関係なく誰でも楽しめる講座です。脳トレしながら身体を動かしたり、ダンスやゲームで日頃のストレスを大笑いして吹き飛ばしませんか。	—	10	壺岐道子	動きやすい服装 シューズ、飲み物
21	体が喜ぶ料理 薬膳の基本論理を学んでみましょう！	11月22日(土)	10:30 ～12:00	北方農村環境 改善センター	薬膳料理って聞いたことがあるけど難しそう…と思っていませんか？身近な食材で美味しく健康になれるのが魅力！離乳食にも応用できるシチューを作ります。	1,000	10	濱崎ようこ	エプロン、筆記用具 飲み物
22	知れば知るほど奥深い！ 戸神社の世界戸	10月28日(火)	10:00 ～11:30	串間神社	私のお参りの作法ってホントに正しいの？等々疑問をお持ちではないですか？串間神社で正式参拝の方法やお礼の上げ方、基本のお供えの仕方などを教えていただきます。＊当日、神事がある場合は講座が中止になることがあります。	—	20	岩下尊祐	—
23	オシャレで可愛い サコッシュを作ろう！	11月 6日(木) 11月27日(木)	13:30 ～15:00	北方農村環境 改善センター	サコッシュとは携帯など必要なものをコンパクトに持ち運んだりできるので旅行にも便利です。直線縫いなので初心者もOK！2回で完成します。 <完成イメージ> 	1,000 (2回分)	8	中尾まり	50×50の布を2枚 (表・裏袋用) 裁縫道具、ミシン (お持ちの方)
24	クレイで鏡餅作ろう♡	12月3日(水)	13:30 ～15:00	中新町公民館	※【2. 中央地区および各地区講座】をご参照ください。	1,000	10	高田薫	—
25	<続> ラフィアで作る♡ しめ飾りリース	12月15日(月)	10:00 ～12:00	北方農村環境 改善センター	※【2. 中央地区および各地区講座】をご参照ください。	1,000	10	樽野千明	ハサミ、ニッパ グルーガン ※グルーガンはお持ちの方のみ

【4. 都井地区】

講座番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
26	羊毛フェルトで ブローチ作り	10月29日(水) 11月26日(水)	13:30 ～15:00	都井地区コミュ ニティセンター (旧都井中)	羊毛フェルトをチクチクつついて、オリジナルのブローチを作ります。どんな組み合わせにするかを考える時間も楽しいです。※2回で完成します。 	500 (2回分)	10	樽野千明	軍手・はさみ
27	太極拳	12月 8日(月) 12月22日(月) 1月 5日(月) 1月26日(月)	13:30 ～15:00	都井地区コミュ ニティセンター (旧都井中)	血液やリンパの流れを良くする太極拳で体と心を整えます。ゆっくりとした呼吸と動きで筋力が鍛えられ転倒防止やストレス解消、リラックス効果があります。	—	10	有田幸美	動きやすい服装・ 靴、飲み物、タオル
28	スポーツウェルネス吹き矢	10月27日(月) 11月10日(月) 11月17日(月)	10:00 ～11:30	都井地区コミュ ニティセンター (旧都井中)	スポーツ吹き矢の基本ルールを学びながら楽しくゲームに挑戦し、肺機能も鍛えましょう。全3回シリーズです。	マウスピース 代 150円	8	上村貴代	動きやすい服装・ 靴、飲み物、タオル
29	クレイで鏡餅作ろう♡	12月15日(月)	13:30 ～15:00	都井地区コミュ ニティセンター (旧都井中)	※【2. 中央地区および各地区講座】をご参照ください。	1,000	10	高田薫	—

【5. 本城地区】

講座番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
30	高野山伝統切り絵 「宝来」作り	11月8日(土)	10:00 ～12:00	本城公民館 (串間温泉 いこいの里)	一年の無病息災、招福のために願いを込めて飾る「宝来」。来年への願いを込めて縁起物を楽しく自分の手で仕上げてみませんか？	1,000	10	徳永佳嗣	—
31	はじめてのCanva	11月12日(水)	13:30 ～15:00	本城公民館 (串間温泉 いこいの里)	※【2. 中央地区および各地区講座】をご参照ください。	—	10	谷口美知瑠	Canvaアプリを 事前インストール したスマートフォン またはパソコン
32	多肉植物で クリスマスの寄せ植え	12月1日(月)	18:00 ～19:30	本城公民館 (串間温泉 いこいの里)	まるで小さな森のような、ぷっくり可愛い多肉植物の寄せ植え&クリスマスの飾りを添えて季節感たっぷりに仕上げます。自分褒美にぴったりの冬のクラフト	1,200	10	立本定子	ピンセット、霧吹き ※お持ちの方のみ
33	多肉植物で お正月を迎える寄せ植 え	12月17日(水)	10:00 ～11:30	本城公民館 (串間温泉 いこいの里)	ぷっくり可愛い多肉植物に凛とした華やかなお正月の小物を添えて小さな世界を作ってみませんか？新しい年を迎えるための和モダン寄せ植え	1,200	10	立本定子	ピンセット、霧吹き ※お持ちの方のみ

【6. 市木地区】

講座番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
34	誰でも素敵にでき る！モザイクタイル の小物	11月5日(水)	13:30 ～15:30	市木支所 会議室	カラフルで多様なモザイクタイル、絵を描くように並べます。ずっと使える木枠の「鍋しき」「トレイ」を童心にかえて作りませんか？ 	1,200	10	瀬戸口博子	—
35	ワインはワインでも イタリアワインの旅！	11月28日(金)	17:30 ～19:30	市木ハッピー ラウンジ	初開催の『イタリアワイン講座！』フランスでもスペインでもない、イタリアならではのなかなか辿り着けないワインを秋の夜長にご一緒しませんか？※お酒の試飲を含む講座です。帰りの運転は厳禁！	1,500	8	松田勇一	筆記用具
36	クレイで鏡餅作ろう♡	12月8日(月)	13:30 ～15:00	市木支所 会議室	※【2. 中央地区および各地区講座】をご参照ください。	1,000	10	高田薫	—
37	自分だけの クリスマスリース 作ろう	11月11日(火)	13:00 ～15:00	市木支所 会議室	※【2. 中央地区および各地区講座】をご参照ください。	1,000	10	樽野千明	グルーガン ※お持ちの方のみ

たくさんのお申込みお待ちしております♡！