

令和8年度 足守公民館 クラブ講座 案内



分類	No	ク ラ ブ 名	講 師 名	曜 日	実 施 時 間	受 講 料	備 考
語 学	1	大人の英会話	AUSTIN	1~4 (木)	13:00~14:30	2,000円/月	*実費 (約2,000円/月)
	2	当クラブは国際語としての英語を母国語とする、外国人を講師に迎え、自然でネイティブな英会話を学習し、知識、教養を高め、相互に自己研鑽を図るものである。	ABC で あ そ ぼ う	久山 和彦	1~4 (土)	9:30~10:15	1,000円/月
書 道	3	大人のペン習字	吉岡 優	2・4 (火)	14:00~15:00	1,000円/月	*実費 (1,000円/月)
	4	大人のペンと筆ペンの初心者向けの教室です。	子 ど も 書 道	吉岡 優	2・4 (火)	16:00~17:00	1,000円/月
絵 画	5	年長さんから小・中学生の子どもたちが月2回、硬筆や書道をしています。元気で優しい先生と和気あいあいと楽しく活動をしています。受講生募集中！！	楽 し い 絵 手 紙 足 守	広瀬かおり	1・3 (金)	10:00~12:00	1,000円/月
	6	「へタでいい。へタがいい。」を合言葉に、季節の花や野菜など身近にあるモチーフに、言葉を添えて大切な人に心を届けます。年に一度のスケッチも楽しめます。	水 彩 画	—	1・3 (金)	13:30~15:30	—
	7	後藤恩師が亡くなられ 5年が過ぎましたが、互いに励ましあい水彩画に親しんでいます。	水 墨 画	藤原 六間堂	2 (日)	13:30~16:30	1,000円/月
手 工 芸	8	第一線で活躍中の水墨画家を講師に迎え、基礎から丁寧な指導を受けています。和気あいあい、和やかな教室です。	神 楽 面	小野 賢一	2・4 (火)	13:00~16:00	1,000円/月
	9	竹を切り出して、ひごを作り、かごやざるを編みます。	竹 細 工 同 好 会	—	1・3 (土)	13:00~16:00	—
	10	好みの布を使って、タペストリーやバッグ等を作ります。和やかな雰囲気で楽しく活動しています。	パ ツ チ ワ ー ク	金光 叔子	2・4 (木)	10:00~12:00	1,000円/月
着 付	11	撫川うちわの制作工程をいつしょに学んでいく楽しい講座です。いつでも入会できます。	撫 川 う ち わ	浅野 秋夫	1・3 (土)	13:00~15:00	500円/回
	12	一人できものがきれいに着られるように練習します。	き も の 着 付 け	対梨 純子 人見 貞江	1・3 (火)	10:00~12:00	1,000円/月
華 道	13	生花、自由花の生け方を学んでいます。四季折々の花の美しさを見つけだし、生けて、素敵な、オシャレないけ花が仕上がります。又、稽古の成果を文化祭で発表して多くの人達に観ていただいています。	華 道 (池 坊)	河田喜美代	1・3 (火)	10:00~12:00	1,000円/月
	14	なつかしいフォークソングを唄いましょう！	フ ォ ー ク ギ タ ー	大月 晴一	1・3 (土)	19:00~21:00	1,000円/月
器 楽	15	琴伝流はベース、テナー、アルト、ソプラノの四種の琴で合奏を楽しんでいます。ベテランのメンバーが初心者をリードしてくれますので気軽に入会して弾いてみてください。	大 正 琴 (琴 伝 流)	定井しず子	4 (土)	10:00~12:00	500円/月
	16	10分~20分ほど発声練習をして、アルト・ソプラノの二部合唱でレッスンをやっております。文化祭に参加し発表します。	コ ー ラ ス 桜 花	山口 佳子	2・4 (金)	18:30~20:30	1,000円/月
詩 吟	17	詩吟で大きな声を出されてる方は長生きされます。腹式呼吸はそれだけ健康に良いのです。一度挑戦してみてください。お待ちしております。	吟 道 光 世 流 近 水 吟 詩 会	和 気 栄 世	2・4 (金)	14:00~16:00	1,000円/月

分類	No	ク ラ ブ 名	講 師 名	曜 日	実 施 時 間	受 講 料	備 考
運動	18	ストレッチ体操	二宮 理恵	2・4 (金)	10:30~11:30	1,000円/月	
		初心者でも無理なくできるストレッチです。					
	19	ハッピー ヨガ	名和久仁子	1・3 (金)	10:00~11:30	1,000円/月	
		楽しく笑いながら体を伸ばしています。けがもしにくくなります。					
	20	腰膝痛ケア体操	二宮 理恵	1・3 (金)	13:00~14:00	1,000円/月	
		腰痛や膝の痛みが少しでもなくなって、いつまでも いくつになっても若々しい姿勢でいられるよう、みんなで頑張っています。					
	21	リラックス ヨガ	二宮 理恵	2・4 (金)	18:30~19:30	1,000円/月	
		初心者でもはじめやすいです。					
	22	男性ストレッチ・ヨガ	二宮 理恵	2・4 (木)	13:30~14:30	1,000円/月	
		後期高齢者ばかり、健康増進のため頑張っています。					
料理	23	空手教室(鍊心館)	小倉 理花	2・4 (火)	19:00~21:00	1,000円/月	
		空手の基本、技の美しさ「形」を学びます。明るく楽しい教室です。					
	24	テニス(硬式)	池田昭雄・中田浩昌・宮川浩明	1・3 (日)	10:00~12:00	1,000円/3ヶ月	*7・8月は8時~10時
		ふれあいテニスを楽しみましょう！					
	25	道正せんせいの料理教室	道正 千秋	2 (金)	10:00~12:00	500円/月	*材料費等実費(約1,500円/月)
古典		お菓子、パン作りを中心に、旬の料理を作つて みんなで楽しみましょう。					
	26	男の料理	藤井 寿子	1 (木)	9:30~13:00	500円/月	*材料費等実費(1,000円/月)
		新規受講者を募集しています。					
囲碁	27	手作りパン	中村 裕子	3 (月)	9:30~12:00	500円/月	*材料費等実費(1,500円/月)
		不要な添加物を入れない安心なパンを皆さんと一緒に季節もとり入れ、楽しみながら作ります。					
	28	足守古文書勉強会	—	2・4 (土)	10:00~12:00	—	*実費 コピー代ほか(約500円/月)
		令和8年度より、同好会になりました。岡山県記録資料館作成の古文書初級コース・教材として、楽しく一緒に古い文書に親しみましょう。					
	29	足守囲碁同好会	—	2・4 (月)	13:00~17:00	—	
		囲碁を通じて、会員相互の親睦と交流を図るとともに、対局により脳の活性化を促しもって老化の防止と生きがいに資することを目的として本クラブ(同好会)を開設し継続する。					

にっこり ほっこり 地域・未来につながる足守公民館

なかまをつくり、ともに学びを深め、豊かな地域づくりを目指しましょう。

関心のある方は
お気軽にご見学ください！

