

令和7年度

～公民館だより～

募集

洲本市公民館講座受講生

市民の皆さまの“学び”の拠点として、
洲本市の各公民館では、気軽に学べる
公民館講座の受講生を募集します。

【注意事項】 ●洲本地区公民館の申込みは、直接各公民館へお問い合わせください。
●定員に達している場合、受講できない場合があります。
●記載している年間受講料のほか、材料費等が必要な講座があります。
●主催者や主催者が認めた報道機関が撮影した写真や映像・記録が、新聞・雑誌・ケーブルテレビ・ホームページ・SNSなどに公開されることがあります。

●五色地区公民館の申込みは、五色中央公民館へお問い合わせください。
●少人数の場合、開講できない場合があります。
●教室中のけが等は、市加入の補償保険の補償範囲内での対応となります。
●感染症の拡大等により、中止又は変更する場合があります。

洲本中央公民館

Tel 22-1280
Fax 23-0776

パステルアート

日時 5・6・7・9・10月 第1水曜
13:30～15:30
回数 全5回
講師 たにぐち じゅんこ
定員 15名
受講料 1,000円（別途材料費）
内容 脳トレ！パステルを削って粉状にし、指につけてくるくると描きます。お手本を見ながら、誰にでも簡単に描けます。

ふるさと探究（歴史）

日時 5～1月 第2金曜（8月除く）
10:00～12:00
回数 全8回
講師 武田 信一
定員 20名
受講料 2,000円
内容 淡路の歴史や文化民俗・古事記・庚午事変・城下町洲本等について、学習します。

家庭果樹

日時 5・7・9・11・1月 第2月曜
10:00～12:00
回数 全5回
講師 中田 佳克
定員 30名
受講料 1,000円
内容 庭先や鉢で栽培できる果物の栽培方法について学びます。知人にあげられるぐらいできたら楽しみです！

由良公民館

Tel 27-2167
Fax 27-2167

日時 5～2月 第2水曜（8月除く）、
2月は2月4日
10:00～12:00
回数 全9回
講師 伊和 弘子
定員 10名
受講料 2,000円
内容 自分に合った体操で疲れとストレスを解消しましょう。

心のうた講座

日時 5～1月 第1月曜（8月除く）
13:30～14:30
回数 全8回
講師 安永 郁子
定員 30名
受講料 2,000円
内容 心が癒されます。唱歌や思い出の歌、心にしみる美しい歌を一緒に口ずさみませんか。

ストレッチ教室

日時 5～1月 第2火曜（8月除く）
10:00～11:00
回数 全8回
講師 山口 洋子
定員 25名
受講料 2,000円
内容 ヨガ要素たっぷりのストレッチを行います。ケガの予防やリハビリにも効果があります。

健やか料理

日時 5・7・9・11・1月 第3水曜
10:00～12:00
回数 全5回
講師 久保田 とし子
定員 16名
受講料 1,000円（別途材料費）
内容 旬の食材を使って、日々の健康を考えた料理を楽しみます。（五色中央公民館と同じ）
（内容です。重複受講不可。）

淡路学講座～国生み神話を中心に～

日時 5・6・7・9・10月 第3木曜
10:00～12:00
回数 全5回
講師 投石 文子
定員 20名
受講料 1,000円
内容 淡路学の内容説明に加えて、国生み神話に登場する島々を画像と資料などを見ながら楽しく学びます。

糸かけ曼荼羅

日時 5・7・10月 第4金曜
13:30～15:30
回数 全3回
講師 南 智代
定員 15名
受講料 1,000円（別途材料費）
内容 数字と色が織りなす色とりどりの世界！素敵なオリジナル作品つくりませんか。

からだ調律体操

日時 初回5/29 7・9・11・12月
第2木曜 10:00～11:30
回数 全5回
講師 伊達 弘泰
定員 35名
受講料 1,000円
内容 からだの歪みを整えながら、いっしょに楽しく一緒に体を動かしましょう。

ふっくらマダムティータイムのお菓子教室

日時 5月29日（休）、10月29日（休）
13:30～15:30
回数 全2回
講師 松谷 操
定員 24名
受講料 1,000円（別途材料費）
内容 数種類のお菓子をつくって、飲み物付きで楽しくティータイムで試食。お土産としてお持ち帰りもできます！

季節の寄せ植え

日時 6・9・12月 第2水曜
10:00～11:00
回数 全3回
講師 林 和泉
定員 20名
受講料 1,000円（別途材料費）
内容 「夏・秋・迎春」をテーマにした教室です。季節を感じる寄せ植えで、ご自宅を彩りませんか。

俳句

日時 5～2月 第4日曜（8月除く）、
12月は12月21日
10:00～12:00
回数 全9回
講師 平野 絢子
定員 10名
受講料 2,000円
内容 俳句を通して自然の豊かさや季節の移ろいを共感してみませんか。

書道

日時 5・6・10・11・12・1・2月
第3月曜 7・9月 第2月曜
10:00～12:00
回数 全9回
講師 板本 壽子
定員 10名
受講料 2,000円（別途材料費）
内容 日々の暮らしの中で、役立つ実用的な書道を学びましょう。初心者歓迎！

手芸

日時 7・10・12・2月 第1水曜
13:00～15:00
回数 全4回
講師 小原 ひろみ
定員 10名
受講料 1,000円（別途材料費）
内容 初心者でも簡単！自分だけの作品を楽しく手づくりしましょう。

生花

日時 5・9・12・2月 第3水曜
10:00～12:00
回数 全4回
講師 原口 久美
定員 10名
受講料 1,000円（別途材料費）
内容 お花にふれて笑顔いっぱい！お花を活けて心をいやしませんか。

千草公民館

Tel 23-0516
Fax 23-0516

ヨガ

日時 主に第2月曜（5月～）
10:00～12:00
回数 全5回
講師 伊和 弘子
定員 20名
受講料 1,000円
内容 ヨガを通して、心と身体のリフレッシュ。楽しみながら健康づくりをしませんか。

安乎公民館

Tel 28-0007
Fax 28-0007

パソコン

日時 5～2月 第4水曜
13:30～15:00
回数 全5回
講師 岡崎 あかね
定員 20名
受講料 2,000円
内容 初心者から暮らしに活用できるパソコンの活用方法を仲間とともに学ぶ楽しい講座です。Word・Excelの基礎から活用まで

手芸

日時 5～2月 第2水曜
13:30～15:30
回数 全5回
講師 木村 一恵
定員 20名
受講料 2,000円（別途教材費）
内容 身近で役立つ小物を1年間で作ります。和やかに楽しみながら仕上げられます。

フラダンス

日時 4～2月 第2日曜
10:30～12:00
回数 全5回
講師 後藤 由紀
定員 20名
受講料 2,000円
内容 フラダンスの身体に優しい運動や楽しく元気な仲間との交流で心地よいストレスの解消になります。

中川原公民館

Tel 28-1024
Fax 28-1024

手編み

日時 5～2月 第2or3月曜
13:30～15:30
回数 全5回（他に自主練習有り）
講師 藤代 朝子
定員 10名
受講料 1,000円
内容 セーター、カーディガン、ベスト、帽子などを作成します。

書道

日時 主に第2金曜（5月～）
14:00～16:00
回数 全5回（その他自主講座あり）
講師 龜山 峻
定員 20名
受講料 1,000円（別途実費等要）
内容 ちょっと綺麗な字を書きたいと思う方、気軽に筆を執ってみませんか。

生花

日時 主に第4火曜（5月～）
13:30～15:30
回数 全5回（その他自主講座あり）
講師 柏木 伊佐代
定員 20名
受講料 1,000円（別途実費等要）
内容 季節の花々を楽しみながら、ステキな空間を演出してみませんか。

手芸

日時 主に第2火曜（5月～）
10:00～12:00
回数 全5回
講師 川西 淳子
定員 20名
受講料 1,000円（別途実費等要）
内容 紙バンドで作る暮らしの雑貨や季節に合ったおしゃれな小物を作りましょう。

地域ふれあい

日時 不定期（随時案内）
回数 全5回
講師 内容により変わります
定員 25名
受講料 1,000円（別途実費等要）
内容 健康講座・ちぎり絵・視察研修など、ふれあいを深めながら学びませんか。

盆栽

日時 4～3月 第3火曜
9:30～11:30
回数 全5回
講師 津守 光
定員 20名
受講料 1,000円
内容 盆栽の基礎から応用まで、季節や進度にあわせた個人指導もあり、気軽に楽しく学べます。

茶道

日時 5～7月・11～3月
第2木曜 13:30～15:30
回数 全5回
講師 庄田 育代
定員 15名
受講料 1,000円（別途実費等要）
内容 季節のお花やお菓子でお茶の風情を楽しむ、初心者大歓迎、お気軽にお越しください。

茶道

日時 主に第2金曜（5月～）
10:00～12:00
回数 全5回（その他自主講座あり）
講師 濱辺 房子
定員 20名
受講料 1,000円（別途実費等要）
内容 気軽に茶道を楽しみましょう。

オカリナ（初心者講座）

日時 主に第3火曜（5月～）
13:30～15:30
回数 全8回
講師 仲野 弘美
定員 20名
受講料 2,000円（別途実費等要）
内容 AC管オカリナを使用します。お持ちでない方には、ブラRivoAC（3,850円）を貸します。

自然とあそび

日時 5・8・12・2月 第4土曜
13:30～15:30
回数 全4回
講師 安倍 君子
定員 20名
受講料 1,000円（材料費実費徴収）
内容 周りにある植物を材料に、生活に潤いを与える小物の手作りや植物への知識を広げることを通して交流を深めます。

パン作り

日時 7月26日（休）・8月2日（休）
13:30～15:30
回数 全2回
講師 松田 聡美
定員 各12名
受講料 1,000円（材料費実費徴収）
内容 手作りのパンの焼き立てを味わっていただきます。
*申込みはどちらかの日程でお願いします。

着物着付け

日時 主に第4水曜（5月～）
14:00～16:00
回数 全5回（その他自主講座あり）
講師 村上 真由美
定員 20名
受講料 1,000円（別途実費等要）
内容 自分で着物の着付けができるようになりたい方！みんなで着付けの基本を学びませんか。

パソコン

日時 主に第2土曜（5月～）
10:00～12:00
回数 全5回（その他自主講座あり）
講師 未定
定員 20名
受講料 1,000円（別途実費1,000円要）
内容 Word・Excelの基礎と応用から年賀状等の作成等、気軽にパソコンでエンjoyしましょう。

かんたんスイーツ

日時 A: 5月10日（休）、11月1日（休）
B: 5月17日（休）、11月8日（休）
13:30～15:30
回数 全2回
講師 助産 けい子
定員 各12名（A・B）
受講料 1,000円（材料費実費徴収）
内容 季節の材料を使って、家族の団らんやもてなしに役立つ手作り感あふれるスイーツをつくります。

淡路の魚をさばいて料理

日時 A: 6月7日（休）、10月4日（休）
B: 6月14日（休）、10月11日（休）
10:00～12:00
回数 全2回
講師 渡邊 直
定員 各12名（A・B）
受講料 1,000円（材料費実費徴収）
内容 淡路の海で獲れた旬の魚のさばき方を学び、魚の料理にチャレンジしてみませんか。



加茂公民館

Tel 24-4783

Fax 24-4783

ボールペン字&はがき絵

日時

5～12月 第1火曜

10:00～11:30

回数

7回（他に自主講座有り）

講師

横手 希翔

定員

12名

受講料

2,000円

内容

主に初心者の方にペンの持ち方からレッスンします。7回のうち1回ははがき絵を描いて楽しめます。

パソコン

日時

5～2月 第1土曜

10:00～12:00

回数

全8回（他に自主講座有り）

講師

未定

定員

10名

受講料

2,000円

内容

初心者を対象にワード、エクセルで案内状、年賀状、カレンダー作りを学びます。個人用パソコンをお持ちください。

おりがみ教室

日時

5～2月 月末の月曜

10:00～12:00

回数

全8回（他に自主講座有り）

講師

高田 和子

定員

20名

受講料

2,000円

内容

簡単に折れる季節の折り紙や楽しく飾れる作品など、色々な物を作ります。一緒に作品作りを楽しみましょう。

フラダンス

日時

5～2月 第1水曜

14:00～16:00

回数

全10回（他に自主講座有り）

講師

レイビカケアロハス専属

定員

12名

受講料

2,000円

内容

ベーシックステップ、発声練習や振り付けの意味などを学びながら、笑顔で踊れるようにレッスンします。

英会話

日時

5～12月 第1火曜

19:30～21:30

回数

全8回（他に自主講座有り）

講師

未定

定員

12名

受講料

2,000円

内容

平易な英語を使用して、日常の話題を楽しみます。日本語が堪能な外国人講師の予定です。

大野公民館

Tel 24-3602

Fax 24-3602

生花

日時

不定期

19:00～21:00

回数

全5回

講師

菅根 さゆり

定員

なし

受講料

1,000円（他に実費等あり）

内容

未生流で生けます。

手芸

日時

不定期

13:30～15:30

回数

全5回

講師

森崎 育美

定員

なし

受講料

1,000円（他に実費等あり）

内容

主にアートフラワー作りをします。

和太鼓

日時

5～3月 第2・4水曜

19:00～20:00

回数

*詳細は大野公民館まで

講師

細川 次生

定員

なし

受講料

1,000円（他に実費等あり）

内容

和太鼓を基礎から学びます。

コーラス

日時

5～3月 第1・3水曜

13:30～15:30

回数

全5回

講師

堀 宏子

定員

なし

受講料

1,000円（他に実費等あり）

内容

唱歌・童謡・流行歌を楽しく歌います。

五色中央公民館

Tel 33-1930

Fax 33-1320

大人から始めるピアノ（入門）

日時

5～3月 第1木曜（8月・1月除く）

13:30～15:00

回数

全9回

講師

川西 淳子

定員

10名

受講料

2,000円

内容

ピアノを弾きたいけれど、弾き方が分からない大人対象のレッスンです。仲間と楽しく気軽に初めてのピアノに挑戦しましょう。新規受講生を優先に募集します。昨年度入門を受けた方は、是非、初級にお進みください。

大人から始めるピアノ（初級）

日時

5～3月 第1木曜（8月・1月除く）

15:15～16:45

回数

全9回

講師

川西 淳子

定員

10名

受講料

2,000円

内容

「入門」の1つ上のクラスで、ピアノを少しは弾いたことがある方対象です。仲間と楽しくピアノを楽しみましょう。

ヨガ・筋膜リリース

日時

5～3月 第3木曜

10:00～11:00

回数

全11回

講師

百山 智子

定員

12名

受講料

2,000円

内容

無意識でとり続ける姿勢が不調の原因。激しい運動なしで體をリセット。體の変化にきっと驚かれるでしょう！

バラエティーな手芸

日時

5～3月 第3水曜

10:00～12:00

回数

全11回

講師

川西 淳子

定員

16名

受講料

2,000円（別途材料費）

内容

紙バンドクラフトを中心に、アクセサリ、季節の飾り、布小物などの手仕事を色々な手法で一緒に楽しみましょう。

健康シリーズ ダイエット

日時

5月11日（日）

10:00～11:30

回数

全1回

講師

雨堤 伸恵

定員

16名

受講料

200円（別途資料代）

内容

ダイエットは強い意志より正しい知識！基礎代謝を上げ、健康的に痩せるための秘訣をプロがお伝えします。

健康シリーズ フレイル

日時

10月12日（日）

10:00～11:30

回数

全1回

講師

雨堤 伸恵

定員

16名

受講料

200円（別途資料代）

内容

フレイルって何？そんな疑問を解決！絶対すぐ取り組んで欲しい健康寿命を伸ばすヒントをお伝えします。

年末年始を彩る寄せ植え

日時

11月27日（木）

14:00～16:00

回数

全1回

講師

安岡 栄好

定員

20名

受講料

200円（別途材料費2,000円）

内容

クリスマスやお正月など年末年始を華やかに彩る寄せ植え体験講座です。

親子で知る終活

日時

8月15日（金）

14:00～15:00

回数

全1回

講師

船瀬 剛史

定員

20名（10組）

受講料

200円（別途資料代）

内容

親である自分が亡くなった後、子どもが困らないために、今、何を準備しておくべきか、お盆のこの時期に「終活」について、いっしょに考えてみませんか？（遺言書、相続、お墓について）

都志公民館

Tel 33-0388

お問合せ先

五色中央公民館

Tel 33-1930

スマホの第一歩

日時

5・6・9・10月 第3金曜

13:30～15:00

回数

全4回

講師

ドコモショップ洲本店

定員

12名

受講料

無料（資料代500円）

内容

スマホ操作を初歩から学びます。分からなかったり、困ることも気軽に聞いて、スマホに慣れていく機会にしてください。

スマホを楽しく使うには

日時

7月上旬

19:00～20:30

回数

全1回

講師

嶋田 亜紀

定員

20名

受講料

1,000円

内容

スマホの機能を生かし、楽しく便利に使うために、インターネットの明暗や個人情報がかもれないようにする注意点などを学びます。

広石公民館

Tel 35-0214

お問合せ先

五色中央公民館

Tel 33-1930

スマホの操作アップ

日時

7/22・7/25・7/29・8/1

13:30～15:30

回数

全4回

講師

ドコモショップ洲本店

定員

10名

受講料

無料（資料代500円）

内容

スマホの基本操作から安全対策の知識と様々なアプリを使い、今よりも一段上の学習を実現します。普段使っているわからない点の質問も気軽にできます。

手打ちうどん

日時

2月21日（土）

10:00～12:00

回数

全1回

講師

ウェルネスパーク五色（夢工房）

定員

12名

受講料

無料（材料費実費）

内容

良い材料を使い、初めてでもコシの強いおいしいうどんが作れます。試食と持ち帰りができます。

鳥飼公民館

Tel 34-0923

お問合せ先

五色中央公民館

Tel 33-1930

折り紙

日時

6/2・8/4・10/6・12/1・2/2 月曜

13:30～15:00

回数

全5回

講師

中谷 まゆみ

定員

10名

受講料

1,000円（別途材料費1回100円）

内容

何枚もの折り紙を組み合わせて一つの作品を作ります。折り紙でこんなものができるんだという驚き。記念になる作品を作ります。

パステル～(和)～アート

日時

6/16・8/25・10/27・12/15・2/16 月曜

13:30～15:00

回数

全5回

講師

都丸 恵子

定員

12名

受講料

1,000円（別途材料費1回300円）

内容

チョークのようなパステルという画材を粒状にし、指につけて画用紙に塗りながら、絵を描いていきます。材料を講師先生が準備していただき、費用は材料費に含まれます。

堺公民館

Tel 35-0902

お問合せ先

五色中央公民館

Tel 33-1930

ハングル教室

日時

毎月 第2・4土曜

9:00～12:00

回数

全24回

講師

斎藤 京子

定員

10名

受講料

3,000円

内容

ハングル語の日常会話及び、ハングル語の基礎知識を学びます。

大野公民館

Tel 24-3602

Fax 24-3602

生花

日時

不定期

19:00～21:00

回数

全5回

講師

菅根 さゆり

定員

なし

受講料

1,000円（他に実費等あり）

内容

未生流で生けます。

手芸

日時

不定期

13:30～15:30

回数

全5回

講師

森崎 育美

定員

なし

受講料

1,000円（他に実費等あり）

内容

主にアートフラワー作りをします。

和太鼓

日時

5～3月 第2・4水曜

19:00～20:00

回数

*詳細は大野公民館まで

講師

細川 次生

定員

なし

受講料

1,000円（他に実費等あり）

内容

和太鼓を基礎から学びます。

コーラス

日時

5～3月 第1・3水曜

13:30～15:30

回数

全5回

講師

堀 宏子

定員

なし

受講料

1,000円（他に実費等あり）

内容

唱歌・童謡・流行歌を楽しく歌います。

高田屋嘉兵衛の時代

日時

5～3月 第4木曜

13:30～15:30

回数

全11回

講師

岡岡 耕作

定員

12名

受講料

500円

内容

嘉兵衛について、ちょっとしか知らないのも、もう少し生涯について知りたいという方どうぞ参加ください。史跡見学も行います。

パソコン

日時

7～11月 第1・3水曜

19:00～20:30

回数

全10回

講師

岡岡 あかね

定員

12名

受講料

2,000円（別途テキスト代1,200円）

内容

WordとExcelの基礎、お知らせ、名簿、表計算、家計簿、写真や絵の取り込み等を学びます。パソコンを各自ご持参ください。

絵手紙を楽しく

日時

10～2月 第2火曜

13:30～15:30

回数

全5回

講師

緒方 信子

定員

12名

受講料

1,000円（道具を借りる場合1回300円）

内容

はがきや和紙に花や野菜などを心を込めて描き、相手を思いながら言葉を書き入れます。顔彩以外の描き方にも挑戦します。

竹を使った寄せ植え

日時

10月下旬

13:30～15:00

回数

全1回

講師

池上 陽子

定員

10名

受講料

300円（材料費1,000円）

内容

筒状の竹に、生命力あふれる多肉植物を色々と植え、立体的な寄せ植えを楽しみます。大きく元気に育つための注意点も学びます。

パソコン

日時

5～3月 第2・4土曜（8月と12月 第2土曜のみ）

9:30～11:30

回数

全20回

講師

尾中 悦子

定員

10名

受講料

3,000円

内容

参加者のレベルに合ったテキストに沿い、各自が学習を進め、講師が巡回して指導します。分からなくなるといつでも気軽に質問できます。パソコンは各自ご持参ください。

書道

日時

5～3月 第2土曜

13:30～15:30

回数

全11回

講師

上所 美和

定員

10名

受講料

2,000円

内容

テキストに沿って、行書、草書、楷書、ひらがななど様々な字体の文字を美しく書けるよう練習を重ねます。講師からは、提出した作品に、個別に講評があります。

料理

日時

1月24日（土）

13:30～15:30

回数

全1回

講師

徳田 享治

定員

12名

受講料

無料（材料費実費）

内容

普段とは一味違う料理を工夫して仕上げ、試食と夕飯用に持って帰ってもらいます。きっと家族より、いい評価がいただけると思います。

かんたんスイーツ

日時

5/24・8/30・11/15 土曜

13:30～15:30

回数

全3回

講師

玉井 三知代

定員

12名

受講料

1,000円（材料費実費）

内容

いちご・イチジク・さつまいもを使い、簡単調理でおいしいスイーツをつくります。こんな方法があったのかと、ビックリすることもあり、きっと、料理の幅が広がります。

楽しく歌う会

日時

4/23・6/25・9/24・11/26・2/25 水曜

13:30～15:00

回数

全5回

講師

堀 宏子

定員

14名

受講料

1,000円

内容

キーボードの演奏に合わせて体操をしたり、懐かしい歌を一緒に歌います。

絵てがみ

日時

5/20・7/15・9/16・11/18・1/20 火曜

13:30～15:30

回数

全5回

講師

緒方 信子

定員

14名

受講料

1,000円（道具を借りる場合1回300円）

内容

はがきに真心を込めて絵を描き、文字を書きます。誰かに喜んでもらいたい。そんな優しい気持ちを伝えます。

英会話

日時

5/10・7/12・9/6・11/15・1/17 土曜

13:30～15:00

回数

全5回

講師

ウィリアム フェントン

定員

14名

受講料

1,000円

内容

日常会話、時事トピックス等を和やかな雰囲気の中で学びます。講師先生は小・中・高校でのALT経験が豊かで、毎回、興味をひく教材を準備いただけます。

やさしい健康自立運動

日時

5/14・7/9・9/10・11/12・3/11 水曜

13:30～15:00

回数

全5回

講師

植田 弘一

定員

16名

受講料

1,000円

内容

副交感神経をオンにして、自己免疫力を上げる運動を行います。体調に合わせて、椅子に座ったままでも大丈夫です。アメリカやコロンビアの体験談も聞くことができます。

鮎原公民館

Tel 32-0382

お問合せ先

五色中央公民館

Tel 33-1930

俳句

日時

5月～3月 第1土曜（変更あり）

13:00～16:00

回数

全11回

講師

田中 宏明

定員

15名

受講料

2,000円

内容

毎月テーマを決めて句会を開き、簡単なようでも奥深く楽しい一時を過ごしています。作品はセレクトして公民館に展示します。

藤手芸

日時

5～3月 第1・3金曜

14:00～16:30

回数

全22回

講師

徳川 千恵美

定員

15名

受講料

3,000円（別途教材料）

内容

日本では入手困難な「藤」という細長い材料を使って、容器や置物など自分の好みに合ったものを作って楽しみます。

ふるさと探訪（白炭山の自然と白炭城跡）

日時

5月25日（日）・11月16日（日）

13:00～17:00

回数

各1回

講師

生嶋 史朗

定員

20名

受講料

各200円

内容

生嶋さんと白炭山へ登り、里山の自然や素晴らしい景色を学びます。又、白炭城跡を訪ねその魅力などを見聞します。（低学年は保護者同伴）

