

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(他に自主講座有り)
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。

陶芸

日時	5・7・9・11・1月 火曜 13:30~15:30
回数	全5回(他に自主講座あり)
講師	後藤 由紀
定員	10名
受講料	1,000円
内容	素人ばかりで、各自の好きなものを製作しています。いっしょに楽しく土いじりしましょう。

大野公民館

Tel 24-3602
Fax 24-3602



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。

華道

日時	5~3月 主に第2金曜日 13:30~15:30
回数	全5回(他に自主講座有り)
講師	太田 千津子
定員	10名
受講料	1,000円
内容	未生流(庵家)基本より楽しく花を活けてみませんか。

ヨガ

日時	5~2月 第1火曜 13:30~15:30
回数	全5回(他に自主講座有り)
講師	伊和 弘子
定員	10名
受講料	1,000円
内容	身体のバランスを整え自然治癒力を高め充実した人生を送りましょう。

短歌

日時	5・7・9・11・1月 不定期 13:30~15:30
回数	全5回(他に自主講座有り)
講師	島田 英樹
定員	10名
受講料	1,000円
内容	日常の何気ない事柄を短歌にすることで気づくことがあり、毎日が豊かになります。

生花

日時	不定期 19:00~21:00
回数	全5回
講師	曽根 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。

コーラス

日時	5~3月 第1・3水曜 13:30~15:30
回数	*詳細は大野公民館まで
講師	堀 宏子
定員	34名
受講料	1,000円(他に実費等あり)
内容	唱歌・童謡・流行歌を楽しみます。

朗読を通じ美しい日本語を再発見

日時	5~3月 第2水曜 13:30~14:30
回数	*詳細は大野公民館まで
講師	公民館長のリードで行います。
定員	20名
受講料	1,000円
内容	脳を活性化することで朗読が再評価されています。朗読を通じ美しい日本語や文化・歴史を再発見する旅に出てみませんか!!

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) 13:00~14:00
回数	全9回
講師	川西 淳子
定員	10名
受講料	2,000円
内容	ピアノを弾いてみたいけれど、弾き方が分からない大人対象のレッスンです。楽譜をみるのも、ピアノを弾くのもまったくはじめてという方のコースです。基本の「き」から楽しく学びましょう。

広石公民館

Tel 35-0214

お問合せ先
五色中央公民館
Tel 33-1930



スマホ操作のレベルアップ

日時	7/21(火)・7/28(火)・8/4(火)・ 8/10(月) 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	1,000円
内容	スマホの基本操作から安全対策、生成AIの活用まで幅広く学習し、今までよりも一段階上の操作をめざします。お持ちの機種は関係なく、わからない点の質問も気軽に出来ます。

手打ちうどん

日時	2月20日(土) 9:30~11:30
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	良質な材料を使い、初めてでも、腰の強い美味しいうどんが出来ます。試食とお持ち帰りが出来ます。

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	テキストに沿って楷書、行書、草書、ひらがななど様々な実体の文字を美しく、かっこよく書けるよう練習します。作品を提出すると、次回、講師が添作・好評してくれます。

大人から始めるピアノ(初級LV1)

日時	5~3月 第1木曜(8月・1月除く) 14:10~15:10
回数	全9回
講師	川西 淳子
定員	10名
受講料	2,000円
内容	楽譜と鍵盤に慣れることからスタートしましょう。まずは片手演奏。簡単なメロディにチャレンジ。ゆっくりと弾けるテンポから練習しましょう。

大人から始めるピアノ(初級LV2)

日時	5~3月 第1木曜(8月・1月除く) 15:20~16:20
回数	全9回
講師	川西 淳子
定員	10名
受講料	2,000円
内容	やさしい曲で両手を動かす感覚を学びましょう。簡単な楽譜を使って、好きな曲を自分の手で奏で、ピアノを弾く楽しさを味わいましょう。

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。

健やか料理

日時	5/27・7/22・9/16・11/25・ 2/24 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、日々健やかに過ごせるよう、仲間と一緒に料理を楽しみましょう。初心者も大歓迎です。(洲本中央公民館と同じ内容です。重複受講不可。)

都志公民館

Tel 33-0388

お問合せ先
五色中央公民館
Tel 33-1930



高田屋嘉兵衛ってどんな人

日時	10月18日(日) 13:30~15:30
回数	全1回
講師	丸林 貴博
定員	20名
受講料	500円
内容	国家間混迷の今、嘉兵衛のような人が望まれます。知っているようで初めて知ることができるところです。立体的な姿になる仕組みを知ることが出来ます。長く楽しむことが出来るよう、管理の仕方ポイントを教えてください。

スマホの第一歩から

日時	5・6・9・10月 第3金曜 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	1,000円
内容	スマホを持ってると、中々色んな使い方が出来ないという方、心配せず参加ください。ごく初歩からAIまでふれてもらいます。安全対策も教えてもらえます。その部屋一人一人教えていただけます。

鳥飼公民館

Tel 34-0923

お問合せ先
五色中央公民館
Tel 33-1930



楽しく歌う会

日時	4/22・6/24・9/9・11/25・ 2/24 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、懐かしい歌と一緒に歌います。

絵てがみ

日時	5/18・8/3・10/5・12/7・ 2/1 月曜 13:30~15:00
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。

保存食づくり

日時	7/10・1/8・3/12 10:00~12:00
回数	全3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	旬の食材を楽しむ保存食を作ります。その他にも調理に役立つ季節のおすすりレシピに挑戦しましょう。

レザークラフト(革細工)

日時	10月14日(日) 10:00~12:00
回数	全1回
講師	丸林 貴博
定員	16名
受講料	200円(別途材料費2,500円)
内容	上質な牛革を使ってキーケースを作ります。初心者の方でも気軽に体験できます。みなさんと一緒にレザークラフトを楽しみましょう。

バランスボールで有酸素運動&ストレッチ

日時	5/20・6/17・7/15・9/16・10/21・ 11/18・1/20・2/17 14:00~15:00
回数	全8回
講師	太田 愛美
定員	10名
受講料	2,000円
内容	バランスボールを使った有酸素運動を中心にストレッチで呼吸を深め、心身の緊張を取り除きリフレッシュ!手軽に体幹を鍛え、さらにストレス緩和や認知症予防にも効果的です!初心者大歓迎!音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

腸X呼吸X運動でつくるキレイと健康

日時	5月31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
内容	腸活!正しい呼吸!適度な運動!でキレイになれ、健康にもなるのに9割の人は出来ていません。正しい知識と実技をお伝えします。

竹を使った寄せ植え

日時	10月下旬・12月上旬 13:30~15:00
回数	全2回
講師	池上 陽子
定員	10名
受講料	500円(別途材料費1,000円)
内容	筒状に斜めに切った竹に多肉植物を移植します。立体的な姿になる仕組みを知ることが出来ます。長く楽しむことが出来るよう、管理の仕方ポイントを教えてください。

絵手紙を楽しもう

日時	10~2月 第2火曜 13:30~15:00
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	葉書を中心に、色んな物に描いてみませんか、相手の思う心がこもってれば失敗はないのです。心を込めて互いに楽しむことで、また描きたくりますよ。

パステル~(和)~アート

日時	5/11・7/13・9/14・11/9・ 1/18 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。材料は講師先生が準備いたします。

英会話

日時	5/9・7/11・9/12・11/14・ 1/16 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。講師は小・中・高校の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。

動きを鍛える!カラダを元気にする運動

日時	9月27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
内容	運動にはカラダを痛めるものと、元気にするものがあります。筋肉でなく動きを鍛えることで日常生活が楽になりカラダが元気になります。

ロビーコンサート 歌謡曲(昭和の時代)

日時	6月20日(土) 14:00~16:00
回数	全1回
講師	スイートコーン
定員	なし
受講料	無料
内容	日本のポピュラー音楽・懐かしい歌を歌う楽しさ、聞く楽しさ...心なごひとときを!申込不要。当日参加可。

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	5~3月 第1土曜(変更になる 場合があります) 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。

ふるさと探訪(戦国時代と白果城を語り合う)

日時	7月18日(土) 13:30~16:30
回数	全1回
講師	しらす交流推進委員メンバー
定員	15名
受講料	200円
内容	白果城跡をテーマに戦国時代に思いをはせ、歴史を細解いたり白果城の謎やその魅力などを参加者みんなで語り合い楽しい時間を過ごします。

藤手芸

日時	5~3月 第1・3金曜 14:00~16:30
回数	全22回
講師	裕口 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めます。

ふるさと探訪(白果山の自然と白果城跡)

日時	11月15日(日) 12:00~17:00
回数	全1回
講師	生嶋 史朗
定員	20名
受講料	200円
内容	生嶋さんと白果山へ登り、里山の自然や素晴らしい景色を学びます。また、白果城跡を訪ねその魅力などを聞きます。(低学年は保護者同伴)

堺公民館

Tel 35-0902

お問合せ先
五色中央公民館
Tel 33-1930

ハンゲル教室

日時	毎月 第2・4土曜 9:00~12:00
回数	全24回
講師	斉藤 京子
定員	10名
受講料	3,000円
内容	ハンゲル語の基礎(旅に役立つ簡易な会話)を学びます。

