令和5年度
王子保公民館

自主講座生募集

火曜日

■岳心流詩吟教室
佐々木　心善先生
第１・２・３・４火曜日
14:00～16:00
初心者大歓迎！人と人とのふれあいを大切に。

■小筆教室
三田村　茂美先生
第２・４火曜日
13:30～15:30
毛筆・小筆・ペンを使って、多彩な文字を楽しく書いてみましょう。

■箒木俳句会
第３火曜日
13:15～16:30
テレビの「プレバト」の様に俳句を楽しんでみませんか。

■ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ講座
吉田　留美子先生
第３火曜日
19:30～21:00
季節のお花をアレンジし楽しみましょう！

水曜日

■親子リトミック教室
牧　美香先生
第３水曜日
10:00～11:00
音楽の楽しさを耳と体と心で感じるリトミック。
ワクワクを一緒に！

■動画で遊ぼう
田中　寿夫先生
第３水曜日
19:00～21:00
皆さんが撮りためた画像や静止画を編集してDVDに保存しましょう。

■料理教室
小松　美紀夫先生
第４水曜日
10:00～13:00
チャレンジ。楽しく調理し美味しい会食を御一緒に。

■絵手紙教室
山本　まち子先生
第１・３水曜日
13:30～15:00
小さな葉書に思いを込めて。

■宗生流剣詩舞道（吟舞）
松田　宗釉先生
第１・２・３・４水曜日
19:30～21:00
公民館で継続21年です。
扇を使って仲間と一緒に舞♫
心と体、健康づくり

■リズム体操
西村　亮子先生
第１・２・３・４水曜日
20:00～21:00
気持ちも体もリフレッシュしませんか？
ストレッチ運動です。
健康維持に身体を動かしましょう♪

みんな
あつまれ！

木曜日

■楽音(童謡を歌う会)
田中　小百合先生
第２木曜日
10:00～11:30
みんなで楽しく合唱しよう。
男性大歓迎♪

■書花くらぶ（朝）
(飾り文字)
川野　千鶴先生
第２・４木曜日
10:30～12:00
カラー筆ペンで、心が笑顔になる言葉の字を書いたり
干支粘土、モノ作りも
楽しめますよ♪

■レッツダンス
森川　実咲先生
第１・２・３・４木曜日
18:00～19:00
音楽に合わせ楽しくヒップホップしてます。
大人も子供もOK。
気軽に参加してみてね。

■ﾊﾟｿｺﾝｽﾏﾎ教室
川口　洋司先生
第２・４木曜日
19:00～21:00
パソコン、スマホの事をなんでも勉強して脳を活性化させましょう。

裏面あり

切り取り✂ ----------

王子保公民館「自主講座生申込書」（王子保公民館にお出し下さい）☎23-9666（月曜日は休館日です）

●講座名＿＿＿＿＿＿＿＿　●氏名＿＿＿＿＿＿＿＿（　　才）

●住所＿＿＿＿＿＿＿＿　●TEL＿＿＿＿＿＿＿＿

令和5年度
王子保公民館

自主講座生募集

金曜日

■民踊クラブ
倉林　照美先生
第１・２・３金曜日
9:30～11:00
脳トレ、体力維持の為、
楽しく輪になって
踊りませんか。

■書花くらぶ（夜）
(飾り文字)
川野　千鶴先生
第４金曜日
19:30～21:00
カラー筆ペンで、心が笑顔になる
言葉の字を書いたり干支粘土、
モノ作りも楽しめますよ♪

自主講座とは講座生が自主的に協力し自己研鑽に努めていく講座です。
公民館で学んだ事を自己満足で終わらせる事なく次世代や地域作りにいかしていく事を目的にしています。

土曜日

■書道講座
三田村　茂美先生
第１・２・４土曜日
子供　9:00～10:00
大人 10:00～11:30
毛筆・小筆・ペンを使って
美文字をめざしたい方、
みんな大歓迎!!

■編物教室
斯波　美津子先生
第１・３土曜日
9:30～11:30
手指を動かすと認知症予防にも
なり脳が若返ります。
手作りの楽しさをご一緒に。

■ヨガ講座
武田　愛子先生
第１・３土曜日
10:00～11:00
健康な心と身体のトレーニングに。
運動不足解消になり、特に
シニアの方におすすめです♪

NEW

令和５年度より
新規講座が開設!!
まずはお試しからでＯＫです！
お気軽にお越しください♪

■ケガ予防教室
谷口　修也先生
第３　木曜日
19:30～20:30
理学療法士がスポーツなどによる
ケガ について、座学や実技を
交えてお伝えします

※新しく自主講座開講をご希望の方は、王子保公民館までご相談ください。

裏面あり

■お申込み・お問合せ　王子保公民館 TEL：23-9666
※毎週月曜日は休館日になります。

令和5年度 自主講座代表者会議

日時：4月1日(土)午前10時～

新代表の方の「代表者会議」を実施します。
（新代表欠席の場合、代理の方をお願いします。）
※新講座に入会される方も必ずご出席ください。