令和7年度 黒川地区公民館 講座生募集

暖かい春の陽射しがまぶしく木々の芽も膨らみ始めました。皆様、いかがお過ごしですか？
４月より安江紳悟が異動し上杉恒太がお世話になります。よろしくお願いいたします。
令和７年度黒川地区公民館活動が５月からスタートします。お友達等お誘い合わせの上、ご応募いただけることをお待ちしております。

お申し込みは、５月１６日（金）までに裏面の申込書を提出、もしくはお電話でお申し込み下さい。

提出・お問い合わせ先：黒川ふれあいセンター　☎ 77-1001　Fax 77-1590

※ ５人以下の場合は開講できませんのでご了承ください。　開催場所・・黒川ふれあいセンター

・PPK シニアヨガ・

ただ長生きするのではなく、どれだけ元気に楽しく生き生きと過ごせるか！
痛みの起こりにくい身体作りに挑戦しよう。

・講　師　岡村智恵さん
・開催日　６月12日（木）～（毎月第2･4木曜日）
・時　間　午前10時00分～11時00分
・回　数　15回
・受講料　3,000円
・持ち物　ヨガマット･お茶

・バランスボールで体幹トレーニング・

バランスボールを使って体幹やインナーマッスルを鍛え、身体のゆがみをとって肩こり･腰痛等の不調改善を目指します。

・講　師　小田川めぐみさん
・開催日　５月23日（金）～（毎月第４金曜日）
・時　間　午後2時00 分～3時00分
・回　数　７回
・受講料　1,400円
・持ち物　お茶･ヨガマット･ボール

※ボールは1回300円で借りることができます。
※講師のご都合で開催日の変更もあります。

・ スマホお悩み相談 ・

カメラ･写真の困った！ LINE の困った！ アプリの困った！ など使い慣れてからの困りごとを聞こう。

・講　師　藤井美紀子さん
・開催日　６月 23 日（月）～
・時　間　午後1時30分～3 時00分
・回　数　５回　（毎月第４月曜日）
・受講料　1,000円
・持ち物　スマートフォン･筆記用具

・ カラー染め ・

布や服をカラフルに色染めします。藍染めとは一味違った体験ができるかと思います。トートバックや Tシャツに絵柄をつけることもできますよ。(材料費別途)

・講　師　尾関　幸さん
・時　間　午後1時 30分～3 時00分
・開催月　6/11　･7/18　･9/10
・回　数　３回
・参加費　１回 200円(染料別)
・持ち物　染めたい物

・ 自分で自分のお手入れ(自分ほぐし教室) ・

人の手を借りず、自分で自分の身体をほぐし気持ちの良い毎日を過ごしま

・講　師　石井憲子さん　　・回数　10回　　・受講料　2,000 円
・開催日　6月 26 日（木）～　　・時間　午後 1 時 30 分～3 時 00 分
・持ち物　ヨガマット

・まゆみさんとカルトナージュ・

素敵な布で箱を作ってみませんか？

カルトナージュという技法を体験すれば、空き箱のリメイクも手軽にできるようになります。自分だけの布箱で暮らしを彩ってみましょう!

・講　師　有田まゆみさん
・時　間　午前9時00分～11時30分
・開催日　7月2日・9日・16日(毎週水曜日)
・受講料　600円
・材料費　3回を通じて作品2つで3,000円程度
・持ち物　布切りハサミ・30cm物差し・カッター
鉛筆・ボンド・お手拭き

・SORAKARA スイーツ教室・

アイシングクッキー、ケーキのデコレーション
シュークリーム、ゼリーなどを教えていただきます。

・講　師　藤井智恵美さん
・開催日　6月9日(月)
・時　間　午後1時30分～
・回　数　5回
・受講料　1,000円
・持ち物　エプロン・三角巾

※材料費は別途徴収させていただきます。

・趣味塾・

集まってやりたいことをやろう!

メンバー内で自分の得意分野を披露し、
皆で挑戦しながら個々の可能性を発掘しよう!

・講　師　集まったメンバー
・開催日　初回は5月29日(木)
・時　間　午後1時30分～3時00分
・内　容　自分の得意分野のお話し会をして
次に何をやるか決める

・黒小☆黒中ときめきツアー・

昨年黒小のイベントに合わせて3回お邪魔し、参加者には大変好評でした。今年は、黒中へもお邪魔して、文化祭を見に行こう!

・時　間　未定
・回　数　3回
・開催月　10月～
・参加費　1回200円

・くろかわキッズ講座・

夏休みや冬休み等、長期休暇に黒川地区公民館で作品作りや簡単にできるお菓子作りが出来たらいいなぁと思っています。

内容・・　★Tシャツのカラー染め　7/23(水)
午後1時30分～　詳細は後日
★モザイクタイルエ作
★　お菓子作り　など

・単発募集講座・

★スマホで備えよう防災アプリ
6/19(木)　午後1時30分～

★そば打ち体験講座
★気質(個人の性格の基礎)講座

この講座に関しては、講師の方と相談のうえ順次募集させていただきますね。

令和7年度　黒川地区公民館講座　申込書

講座名			
氏　名			
住　所	*黒川　　番地*		
電話番号	*(連絡のとりやすい電話番号を)*	*自治会名*	