

白川町

全て受講料前払い講座です

公民館講座



楽しみが
いっぱい!

お申込み・お問合わせ場所

申し込み締め切り / 5月9日(金)

白川町町民会館 (中央公民館・白川地区公民館)

〒509-1105 白川町河岐 1645-1

TEL.0574-72-2317

FAX.0574-72-2503

白川北地区公民館

〒509-1107 白川町河東 763

TEL.0574-75-2878

FAX.0574-79-0022

蘇原地区公民館

〒509-1112 白川町赤河 1060-1

TEL.0574-73-1101

FAX.0574-73-1153

黒川地区公民館

〒509-1431 白川町黒川 1821-4

TEL.0574-77-1001

FAX.0574-77-1590

佐見地区公民館

〒509-1221 白川町上佐見 1957-1

TEL.0574-76-2001

FAX.0574-76-2731

中央公民館

中央 1 初心者パイプオルガン

講師 開発 敬子

パイプオルガンの入門講座です。鍵盤楽器が初めての方でも片手から練習するので大丈夫です。憧れの曲など練習してみませんか？ 荘厳で豊かな音色のパイプオルガンに触れてみてください。

開催日							
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日	土曜日	
5	20	8	5	11	4 18		
6	3 17	9	2 16	12	2 9 13		
7	1 15	10	7 21				

時 間	17:00～20:00
回 数	15回
対 象	どなたでも
定 員	10名
受講料	3,000円 中学生以下 2,000円
場 所	白川町町民会館 (中央公民館)
材料費	特になし



白川地区公民館

白川 1 多肉植物の寄せ植え

講師 伊藤 和菜

リメイク鉢を作ります。
オリジナルな多肉植物の寄せ
植えを作りましょう！

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
5	13 20		

時 間	9:30～11:00
回 数	2回
対 象	どなたでも
定 員	10名
受講料	400円
持ち物	エプロン
場 所	白川町町民会館
材料費	2回分/1,000円

白川 2 編み物

講師 山下 かおり

かぎ針を使った編み物です。
まずは、アクリルたわし作り
で編み方の練習をし、携帯入
れポシェットや帽子作りに挑
戦します。編み物が初めての
方、大歓迎です。どなたでも
気楽にご参加ください。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	4 18		
7	2 16		
9	3 17		

時 間	14:00～16:00
回 数	6回
対 象	どなたでも
定 員	6名
受講料	1,200円
持ち物	特になし
場 所	白川町町民会館
材料費	1回/500円程度

白川 3 バランスボール

講師 阿賀田 文香

バランスボールに座って音楽
に合わせてポンポンはすま
す！ストレッチや筋トレ、脳
トレなども組み合わせて体と
心を整えます。リズム感や運
動神経に不安があっても大丈
夫！楽しく体力作りしません
か♥

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
5	29	9	11 25
6	12 26	10	16 30
7	10 24	11	20

時 間	10:30～11:30
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	8名
受講料	2,000円
持ち物	飲み物・タオル
場 所	白川町町民会館
材料費	ボールリース料 1回/300円

白川 4 落語教室

講師 河合秀明(しゅうめい)

落語を学ぶことで、話の組み
立てが自然に身に付き笑いが
うまれます。
講座では、個々に合わせて
5分～10分の落語を稽古し、
最後に発表会をやりましょ
う。聴講だけでも参加できま
す。

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
5	13	9	9
6	10	10	7
7	8		

時 間	18:00～19:30
回 数	5回
対 象	どなたでも
定 員	5名
受講料	1,000円
持ち物	てぬぐい
場 所	白川町町民会館
材料費	特になし

白川5 脳トレ麻雀

講師 大島 誠

遊び麻雀で手指の運動や麻雀ゲームをする思考が脳を刺激して活性化させ、健康維持や物忘れ防止に繋がります。ルールは簡単ですので、初めての方、大歓迎です。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
6	6	20	10	3	17
7	4	18	11	7	21
9	5	19			

時 間	9:00～11:00
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	8名
受講料	2,000円
持ち物	飲み物・タオル
場 所	白川町町民会館
材料費	特になし

白川6 初心者複音ハーモニカ

講師 新田 則和

複音ハーモニカとは、吹き口が上下2列に並んでいる一般的なハーモニカです。郷愁ある音色で、童謡、唱歌、演歌などによく合います。吹き方の基礎を学びながら、いろいろな曲が楽しく吹けるように練習しませんか？

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
7	9	23	10	8	22
8	6	27	11	5	12
9	10	24	12	3	13(土)

時 間	13:30～15:00
回 数	15回
対 象	どなたでも
定 員	10名
受講料	3,000円
持ち物	複音ハーモニカ ※無い方 4,000円程度で手配
場 所	白川町町民会館
材料費	特になし

白川7 子どもはみんな芸術家 子どもアート

講師 伊藤 純子

子どもの創造性を引き出し、アートを楽しむことを大切にする教室です。自分で考えて形にする面白さを体験します。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
6	18		10	15	
7	16		11	19	
9	17		2	18	

時 間	16:10～17:30
回 数	6回
対 象	小学生
定 員	15名
受講料	なし
持ち物	※汚れてもいい服装
場 所	白川町町民会館
材料費	全回分 /1,000円

白川8 おいしい コーヒーの淹れ方

講師 田口 照章

コーヒーをおいしくいただくためのちょっとしたコツとコーヒーの知識を学んでいただく講座です。デザートも月替わりで楽しめます。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
6	12		10	9	
7	10		11	13	
8	21		12	11	
9	11		1	15	

時 間	19:00～21:00
回 数	8回
対 象	どなたでも
定 員	10名
受講料	1,600円
持ち物	コーヒーカップ、お皿
場 所	白川町町民会館
材料費	1回 /2,500円 ※デザート付き



白川北地区公民館

白北 1 かんたんやさしい健康体操

講師 土佐 和重

フレイル予防に社交ダンスのステップを中心にペアではなく1人もしくは参加者全員で音楽に合わせて身体を動かします。ワルツ、タンゴ、ルンバ等一種目ずつステップを何回か練習してから昭和歌謡や懐かしい映画音楽に合わせて身体を動かします。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
6	19		10	16	
7	17		11	20	
9	18				

時間	13:30～15:00
回数	5回
対象	男性歓迎!どなたでも
定員	15名程度
受講料	1,000円
持ち物	上靴(お持ちの方) タオル、飲み物、 体操のできる服装
場所	白川北地区公民館
材料費	

白北 2 仕事のあとのモルック&ストレッチ

講師 渡辺 靖代

お仕事のあとにモルックでリフレッシュ!ストレッチでリラックス!
モルックのチーム対戦でコミュニケーションが取れます。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
6	10		9	2	16
7	1	15	10	7	21
8	5	19	11	4	

時間	19:30～20:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名程度
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマットまたは バスタオル 飲み物、タオル、 運動のできる服装
場所	白川北地区公民館
材料費	

白北 3 暮らしに花を飾る楽しみ

講師 竹腰 千富

季節の花を使ったアレンジや寄せ植えなど花に触れる時間を大切に楽しみましょう。

※ 6月18日以降未定

開催日					
月		月			
6	18				
11	頃				
12	頃				

時間	10:00～11:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	手袋、花切りハサミ、 持ち帰りの箱
場所	白川北地区公民館
材料費	毎回 /3,000円 程度

白北 4 カルトナージュ

講師 有田 まゆみ

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。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
8	26				
9	2	9			

時間	9:30～11:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	600円
持ち物	布切りハサミ、紙切り ハサミ、鉛筆、カッター、 30cmものさし、お手ふき
場所	白川北地区公民館
材料費	2作品で3,000円 程度(変更あり)

白北 5 藍染め

講師 尾関 幸

綿、麻、絹のものを染めながら風合いを楽しみましょう。Tシャツを染めたり、色あせた古着を藍で染め直してみませんか?

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
6	17				
7	22				
9	9				

時間	13:30～14:30
回数	3回
対象	老若男女問いません
定員	10名
受講料	600円
持ち物	エプロン、ゴム手袋 持ち帰り袋、マスク 汚れてもいい服装
場所	白川北地区公民館
材料費	初回Tシャツ700円 +染料代500円 以降500円～

白北 6 PPバンドのかご作り

講師 藤井婦美・加藤たけの

普段使いできるかごバッグを作ります。初心者の方でもPPバンドの編み方を教わり作ってみましょう。3回で1つ作ります。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
9	25				
10	2	9			

時間	13:00～16:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	洗濯ばさみ10個 ハサミ、30cmものさし 文鎮(ある方)
場所	白川北地区公民館
材料費	1,000円～ 1,500円

白北 7 おうちでかんたんヘアカット

講師 田口貴美子・田口麻衣子

髪を切りたいけど出かける事ができない時ありませんか？各家庭で髪が切れるように簡単なカットの仕方を教わります。

開催日					
月	日	曜日	月	日	曜日
6	15				
10	19				

時間	10:00～11:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	400円
持ち物	特になし
場所	白川北地区公民館
材料費	

白北 8 やさしいモーニングストレッチヨガ

講師 水野 映梨果

朝にぴったりの簡単なストレッチ・ヨガを行います。1日の始まりに自分の身体と向き合う時間を作り、気持ちのよい時間を過ごしましょう！どなたでもお気軽にどうぞ。

開催日					
月	日	曜日	月	日	曜日
6	28		9	27	
7	26		10	25	
8	23				

時間	10:00～11:00
回数	5回
対象	成人の方
定員	15名
受講料	1,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル タオル、飲み物、動きやすい服装
場所	白川北地区公民館
材料費	

白北 9 みんなでつくろう郷土食

講師 白川町管理栄養士 白川町食生活改善推進員

白川町の郷土食をみなさんで作って、食べて、交流しませんか？ご家庭に伝わる料理をお聞かせください！

開催日					
月	日	曜日	月	日	曜日
11	16				

時間	9:30～11:30
回数	1回
対象	町内在住小学生以上の方 (小学生は保護者同伴) ※託児はありません
定員	12名程度
受講料	200円 中学生以下100円
持ち物	エプロン・マスク 三角巾、手ふきタオル
場所	白川北地区公民館
材料費	500円程度

白北 10 まめなカラダを食生活から

講師 白川町管理栄養士 白川町食生活改善推進員

将来のために今日からできる！みんなで体に優しくておいしいごはんを作ませんか？

開催日					
月	日	曜日	月	日	曜日
12	6				

時間	9:30～11:30
回数	1回
対象	町内在住の成人の方 ※託児はありません
定員	12名程度
受講料	200円
持ち物	エプロン・マスク 三角巾、手ふきタオル
場所	白川北地区公民館
材料費	500円程度

白北 白北ふれあい学級

講師 吉川 敦子 ほか

スマホで備える防災・クラフトテープのかご作り・視察研修・寄せ植え・イスヨガなどを予定しています。年齢・性別関係なくどなたでも参加できます。

※6月20日以降未定

開催日					
月	日	曜日	月	日	曜日
6	20		12	頃	
9	頃		2	頃	
10	頃				

時間	13:30～15:00 内容により異なります
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名程度
受講料	500円(年額)
持ち物	内容により必要な物あり、別途案内
場所	白川北地区公民館ほか
材料費	材料代等別途必要



蘇原地区公民館

蘇原
1

セルフケア体操

講師 岩月 麻里

肩こり・腰痛・ひざの痛みや猫背など、気になる不調を自分で解消する体操です。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
5	13 27	9	9		
6	10 24	10	14 28		
7	8 22	11	11 25		
8	26	12	9 23		

時 間	10:00～11:10
回 数	14回
対 象	どなたでも
定 員	24名
受講料	2,000円
持ち物	バスタオル スポーツタオル ガマット 飲み物
場 所	蘇原地区公民館
材料費	

蘇原
2

大人のゆるゆる筋トレ

講師 渡辺 靖代

個々のレベルに合わせて日常生活に必要な筋力づくりを目指します。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
5	20	9	2 16		
6	3 17	10	7 21		
7	1 15	11	18		
8	19				

時 間	9:00～10:00
回 数	11回
対 象	どなたでも
定 員	20名
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマット、ボール 飲み物、タオル、 運動靴 運動できる服装
場 所	蘇原地区公民館
材料費	

蘇原
3

リフレッシュ バランスボール教室

講師 小田川 めぐみ

バランスボールで筋力・体力・免疫力アップ！自宅でも手軽にできるやり方を学びます。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
5	23	9	26		
6	27	10	24		
7	25	11	28		
8	22				

時 間	10:30～11:30
回 数	7回
対 象	どなたでも
定 員	10名
受講料	1,400円
持ち物	ヨガマット、タオル 飲み物 バランスボール
場 所	蘇原地区公民館
材料費	ボールレンタル 料 300円

蘇原
4

みんなで歌おう 懐メロ・唱歌

講師 角田 輝美

こどもの頃に口ずさんでいた歌や懐かしい昭和歌謡などを皆さん一緒に歌います。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
5	20	10	21		
6	17	11	18		
9	16	12	16		

時 間	13:30～14:30
回 数	6回
対 象	どなたでも
定 員	20名
受講料	1,200円
持ち物	飲み物
場 所	蘇原地区公民館
材料費	

蘇原
5

(初級編) スマホ教室

講師 吉川 敦子

今更聞けない基本操作やlineの活用術、防災・セキュリティのことを5回の講座で学びます。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
6	5 12				
	19 26				
7	3				

時 間	9:30～11:30
回 数	5回
対 象	どなたでも
定 員	10名
受講料	1,000円
持ち物	筆記用具
場 所	蘇原地区公民館
材料費	

蘇原
6

心を込めて花束を

講師 竹腰 千富

男性から女性へ、アレンジメントフラワーを贈るホワイトDAY企画の講座です。感謝の気持ちと一緒にサプライズプレゼントしませんか。

開催日					
月					
3	頃				

時 間	19:00～20:30
回 数	1回
対 象	どなたでも
定 員	男性 10名
受講料	2,000円～3,000円
持ち物	はさみ
場 所	蘇原地区公民館
材料費	別途徴収

蘇原 7 脂肪燃焼教室

講師 金子 真美

エアロビクスのステップを楽しみながら有酸素運動で脂肪燃焼効果を高め、その後使った筋肉をストレッチで整えます。

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
5	17 31	9	13 27
6	14 28	10	11 25
7	12 26	11	8 15
8	9 23		

時間	19:00～20:00
回数	14回
対象	どなたでも
定員	24名
受講料	2,000円
持ち物	バスタオル スポーツタオル 飲み物
場所	蘇原地区公民館
材料費	

蘇原 8 3倍おいしくなる 白川茶の淹れ方

講師 渡辺 憲正

おうち時間の充実にコーヒーもいいですが白川茶を愉しみませんか？親切丁寧に教えますので初心者さんでも大丈夫です。

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
6	17	9	16
7	15	10	21
8	19		

時間	13:30～15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円
持ち物	エプロン
場所	蘇原地区公民館
材料費	1回/1,000円 ～3,000円

黒川地区公民館

黒川 1 PPK シニアヨガ

講師 岡村 智恵

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。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
6	12 26	10	9 23
7	10 24	11	13 27
8	28	12	11 25
9	11 25	1	8 22

時間	10:00～11:00
回数	15回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマット、タオル 飲み物
場所	黒川地区公民館 研修室
材料費	

黒川 2 スマホお悩み相談

講師 藤井 美紀子

カメラ・写真の困った！
LINEの困った！
アプリの困った！
使い慣れてからの困ったを解決しよう。

開催日			
月	月曜日	月	月曜日
6	23	9	22
7	28	10	27
8	25		

時間	13:30～15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	1,000円
持ち物	スマートフォン 筆記用具
場所	黒川地区公民館 図書室
材料費	

黒川 3 バランスボールで 体幹トレーニング

講師 小田川 めぐみ

バランスボールを使って体幹を鍛え、身体のゆがみをとって肩こりや腰痛などの不調改善をしましょう。

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
5	23	9	26
6	27	10	24
7	25	11	28
8	22		

時間	14:00～15:00
回数	7回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,400円
持ち物	バランスボール、 ヨガマット、飲み物 ※ボール貸出し 1回300円
場所	黒川地区公民館 大会議室
材料費	

黒川 4 カラー染め

講師 尾関 幸

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。

開催日			
月	曜日	月	曜日
6	11		
7	18		
9	10		

時間	13:30～15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	染めたい物
場所	黒川地区公民館 調理室
材料費	500円～ 1,500円

黒川 5 自分ほぐし教室

講師 石井 恵子

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せんか？

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
6	26	11	27
7	24	12	25
8	28	1	22
9	25	2	26
10	23	3	26

時間	13:30～15:00
回数	10回
対象	男性歓迎！どなたでも
定員	10名
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマット タオル、飲み物、 体操のできる服装
場所	黒川地区公民館 研修室
材料費	

黒川 6 sorakara スイーツ教室

講師 藤井 智恵美

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、ゼリーなどの作り方を教えていただきます。

開催日			
月	月曜日	月	月曜日
6	9	10	頃
7	頃	11	頃
9	頃		

時間	13:30～15:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円
持ち物	エプロン 三角巾、マスク
場所	黒川地区公民館 調理室
材料費	別途徴収

黒川 7 まゆみさんとカルトナーージュ

講師 有田 まゆみ

素敵な布で箱をつくってみませんか？
カルトナー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！

開催日			
月	水曜日		
7	2	9	16

時間	9:00～11:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	5名
受講料	600円
持ち物	カッター、30cm定規 布切りハサミ、ボンド お手拭き、鉛筆
場所	黒川地区公民館 図書室
材料費	3,000円程度



佐見 2 染めで古着のリメイク

講師 尾関 幸

少し黄ばんだTシャツや着なくなったシャツを染め直して新しく生まれ変わらせましょう。

開催日			
月	曜日	月	曜日
6	頃		
7	頃		
9	頃		

時間	13:30～15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	600円
持ち物	
場所	佐見地区公民館 調理室
材料費	500円～ 1,000円程度

佐見 3 健康な体作り

講師 渡辺 靖代

簡単で無理のない体操で、健康な体を維持できるようにしましょう。

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
6	27	11	7
7	18	12	5
9	19	1	23
10	10	24	2

時間	13:30～15:00
回数	10回
対象	高齢者対象
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	ボール 室内シューズ 飲み物
場所	佐見地区公民館 大研修室
材料費	

佐見地区公民館

佐見 1 美しい姿勢を作る

講師 清水 健二

老いとともに姿勢が悪くなります。美しい姿勢をたもつための体操をしましょう。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	18	9	3
7	2	16	10
8	6	20	29

時間	19:30～21:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマットまたは バスタオル 飲み物
場所	佐見地区公民館 大研修室
材料費	