

令和7年度 白川北地区公民館講座・学級 受講生募集!!

さあ新年度のスタート!! なにかはじめてみませんか!?

新緑のまぶしい季節となりました。農作業や外出の機会も増えて何かと忙しい時期をお過ごしと思います。今年度も公民館講座・学級の受講生を下記の内容で募集いたしますので、お誘いあわせてお気軽にご参加ください。みなさんのお申し込みをお待ちしております。

お申し込みは、5月1日(木)から裏面の申込書を提出、または、お電話でお申し込みください。

ただし、5月3日(土)～6日(火)までは休館日のため受付できません。

【提出・お問い合わせ先】 白川北地区公民館 電話:75-2878

※申し込みが5名に満たない場合、開講いたしません。定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

開催場所・・・白川北ふれあいセンター ほか

① 仕事のあとのモルック&ストレッチ

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。どなたでもどうぞ。

- ・講師 渡辺靖代さん
- ・開催日 6月～主に第1・3火曜日
- ・時間 午後7:30～8:30
- ・受講料 2,000円(10回)
- ・定員 15名程度



② かんたんやさしい健康体操

社交ダンスのステップを中心に昭和歌謡や懐かしい音楽に合わせて身体を動かす健康体操をしましょう。

- ・講師 土佐和重さん
- ・開催日 6月～第3木曜日 ※8月は行いません
- ・時間 午後1:30～3:00
- ・受講料 1,000円(5回)
- ・定員 15名程度



③ 暮らしに花を飾る楽しみ

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。

- ・講師 竹腰千富さん
- ・開催日 6月・11月・12月(初回水曜日)
- ・時間 午前10:00～11:30
- ・受講料 600円(3回)
- ・定員 10名
- ・花材代 毎回3,000円程度



④ 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
- ・開催日 8月～毎週火曜日
- ・時間 午前9:30～11:30
- ・受講料 600円(3回) ・定員 8名
- ・材料代 2作品で3,000円程度(変更あり)



⑤ 藍染め

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?

- ・講師 尾関 幸さん
- ・開催日 6月・7月・9月 火曜日
- ・時間 午後1:30～2:30
- ・受講料 600円(3回) ・定員 10名
- ・材料代 初回Tシャツ700円+染料代500円以降500円～



⑥ PPバンドのかご作り

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。

- ・講師 藤井婦美さん・加藤たけのさん
- ・開催日 9月～毎週木曜日
- ・時間 午後1:00～4:00
- ・受講料 600円(3回)
- ・定員 10名
- ・材料代 1,000円～1,500円程度



⑦ おうちでかんたんヘアカット

髪が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。

- ・講師 田口貴美子さん・田口麻衣子さん
- ・開催日 6月・10月 第3日曜日
- ・時間 午前10:00~11:00
- ・受講料 400円(2回) ・定員 8名



⑧ やさしいモーニングストレッチヨガ

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、気持ちの良い時間を過ごしましょう！どなたでもお気軽にどうぞ。

- ・講師 水野映梨果さん
- ・開催日 6月~ 第4土曜日
- ・時間 午前10:00~11:00
- ・受講料 1,000円(5回) ・定員 15名



⑨ みんなでつくろう郷土食

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！

- ・講師 管理栄養士・食生活改善推進員
 - ・開催日 11月16日(日)
 - ・時間 午前9:30~11:30
 - ・受講料 200円 中学生以下100円
 - ・定員 12名程度 ・材料代 500円程度
 - ・対象者 町内在住の小学生以上の方
- ※小学生は保護者同伴、託児はありません



⑩ まめなカラダを食生活から

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

- ・講師 管理栄養士・食生活改善推進員
 - ・開催日 12月6日(土)
 - ・時間 午前9:30~11:30
 - ・受講料 200円 ・材料代 500円程度
 - ・定員 12名程度
 - ・対象者 町内在住の成人の方
- ※託児はありません



⑪ 白北ふれあい学級

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。

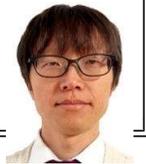
- ・講師 吉川敦子さん ほか
- ・回数 5回
- ・定員 15名程度
- ・開催日 6月以降随時(初回6/20)
- ・受講料 500円(年間) ・材料代等 別途必要



※その他の講座も随時開催予定です。今後、受講生を募集していきますので、よろしくお願いします。

4月より館長が代わりました。一言ごあいさつ!!

「今年度より白川北地区の公民館長になりました村君の服部 健人です。白川北地区を盛り上げながら、皆さんのお力になれるよう頑張ります！地域の歴史を調べるのが好きなので、色々な地域のお話を聞かせてください。」



きりとりせん

令和7年度 白川北地区公民館講座・学級 申込書

住所	白川町	番地	自治会名
氏名			電話番号
※日中連絡の取れる電話番号			

参加したい講座・学級の番号を○で囲んでください。

講座	① 仕事のあとのモルック&ストレッチ ③ 暮らしに花を飾る楽しみ ⑤ 藍染め ⑦ おうちでかんたんヘアカット ⑨ みんなでつくろう郷土食	② かんたんやさしい健康体操 ④ カルトナージュ ⑥ PPバンドのかご作り ⑧ やさしいモーニングストレッチヨガ ⑩ まめなカラダを食生活から
学級	⑪ 白北ふれあい学級	