



白川北地区公民館だより

令和8年4月発行 白川北地区公民館

令和8年度 白川北地区公民館講座・学級受講生募集!!

徐々に暖かくなってきて活動しやすい季節になってきました。白川北地区公民館では今年度も公民館講座と学級の受講生を募集します。みなさんも新年度なにかはじめてみませんか？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4月1日(水)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。

【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 テニピン・ストレッチ (前期)

白川町初！大人のテニピン講座です。テニピンは手のひらにつけた簡易ラケットでスポンジボールを打ち返しラリーを楽しむスポーツです。テニピンが終わったらストレッチで体をほぐします。

- ・講師 渡辺靖代さん
- ・開催日 6月～8月 主に第1・3火曜日
- ・時間 午後7:30～8:30
- ・受講料 1,000円(5回)



② テニピン・ストレッチ (後期)

白川町初！大人のテニピン講座です。テニピンは手のひらにつけた簡易ラケットでスポンジボールを打ち返しラリーを楽しむスポーツです。テニピンが終わったらストレッチで体をほぐします。

- ・講師 渡辺靖代さん
- ・開催日 9月～11月 主に第1・3火曜日
- ・時間 午後7:30～8:30
- ・受講料 1,000円(5回)
- ・定員 15名程度
- ・対象者 成人の方



③ 簡単・姿勢、体幹トレーニング

姿勢の悪さが気になる方、将来に向けて体幹を鍛えたいと思っている方、整体師であり、姿勢のプロがトレーニングのコツを伝授します。

- ・講師 西野健二さん
- ・開催日 6月～10月 第1日曜日
- ・時間 午前9:30～10:30
- ・受講料 1,000円(5回)
- ・定員 15名程度
- ・対象者 全世代



④ 暮らしを彩るフラワーアート

多肉植物の寄せ植え・クリスマスリース・お正月のアレンジを作る予定です。お花で暮らしを彩りましょう。

- ・講師 竹腰千富さん
- ・開催日 6月・11月・12月 第4火曜日または水曜日
- ・時間 午前10:00～11:30
- ・受講料 600円(3回)
- ・定員 10名程度
- ・対象者 どなたでも
- ・材料費 毎回3,000円程度



⑤ 今日のツマミは自分で作る

男性も台所に立つ時代がやってきました。いきなり難しい事はできませんが、まずは今日のツマミから作ってみませんか？

- ・講師 福田洋一さん
- ・開催日 6月～11月 第3水曜日
- ・時間 午後3:30～5:00
- ・受講料 1,200円(6回)
- ・定員 8名
- ・対象者 男性の方
- ・材料費 別途案内



⑥ よくばりハンドクラフト

ハンドクラフトを始めてみたい方や、新しい事に挑戦したい方向けの優しいクラフト講座です。御朱印帳・簡単ブラウス・タイルクラフトを予定しています。※内容が変わる事もあります。

- ・講師 有田まゆみさん
- ・開催日 5月・7月・9月 第4木曜日
- ・時間 午前9:00～12:00
- ・受講料 600円(3回)
- ・定員 8名



⑦ 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。最初は手ぬぐいで挑戦して、2回目以降は自分の好きなものを持ち寄って染めてみます。

- ・講師 尾関 幸さん
- ・開催日 6月・7月・9月 水曜日または木曜日
- ・時間 午後1:30～2:30
- ・受講料 600円(3回)
- ・定員 10名程度
- ・対象者 どなたでも
- ・材料費 500円～



⑧ おうちでかんたんヘアカット

ちょっとだけ髪の毛を整えたい時や、時間がない時、おうちでできるヘアカットのコツを教わります。

- ・講師 田口麻衣子さん・田口貴美子さん
- ・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
- ・対象者 成人の方



⑨ やさしいイスヨガ

どなたでもできる、体をほぐす優しいヨガです。椅子に座って行うので、初心者さん大歓迎です。

- ・講師 岡村智恵さん
- ・開催日 6月～1月 主に第2木曜日
- ・時間 午後1：30～2：30
- ・受講料 1,600円(8回)
- ・定員 15名程度
- ・対象者 どなたでも



⑩ 白川弁で学ぶ英会話 ※自宅で受講可 (zoom使用)

英会話には興味があるけど、ハードルが高いと思っている方向けの講座です。白川弁で学ぶ事で、うんと楽しく学ぶ事ができます。オンラインでの受講もできるので、自宅が学びの場になります。

- ・講師 坂野 秀さん
- ・開催日 6月～9月 第3木曜日
- ・時間 午後7：00～8：00
- ・受講料 800円(4回)
- ・定員 15名程度
- ・対象者 どなたでも



※申し込み時に受講場所(自宅・ふれあいセンター)をお伝えください

⑪ お取り寄せグルメ学校 (オトメ学校)

お取り寄せグルメをみんなで味わって、良かったところや改善点を話し合い、白川町の特産開発に携わってもらいます。毎回違うグルメを取り寄せます。

- ・講師 公民館
- ・開催日 6月～11月 主に第2月曜日
- ・時間 午前10：00～11：00
- ・受講料 1,200円(6回)
- ・定員 15名程度
- ・対象者 どなたでも
- ・材料費 別途案内



⑫ ちゃちゃっとお菓子作り

家にあるものでできる簡単なお菓子を作ります。親子・友達同士、どなたでも参加できます。

- ・講師 榊間信子さん
- ・開催日 12月5日(土)
- ・時間 午前9：30～11：30
- ・受講料 200円
- ・定員 15名程度
- ・対象者 どなたでも
- ・材料費 別途案内



⑬ 白北ふれあい学級

5回の単発講座で、血管年齢チェック・モノ作り・視察研修・料理などを予定しています。

- ・講師 金本智子さん ほか
- ・開催日 6月以降随時【初回 6月16日(火) 午後1：30～3：00】
- ・時間 内容により異なります
- ・受講料 500円(年間)
- ・定員 15名程度
- ・対象者 どなたでも
- ・材料費等 別途案内



※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。

----- きりとりせん -----

令和8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	— — ※日中連絡のとれる電話番号
参加したい講座・学級の番号を○で囲んでください			
講座	① テニピン・ストレッチ (前期) ③ 簡単・姿勢、体幹トレーニング ⑤ 今日のツマミは自分で作る ⑦ 藍染め ⑨ やさしいイスヨガ ⑪ お取り寄せグルメ (オトメ学校)	② テニピン・ストレッチ (後期) ④ 暮らしを彩るフラワーアート ⑥ よくばりハンドクラフト ⑧ おうちでかんたんヘア ⑩ 白川弁で学ぶ英会話 ※自宅で受講可 (zoom使用) ⑫ ちゃちゃっとお菓子作り	
学級	⑬ 白北ふれあい学級		