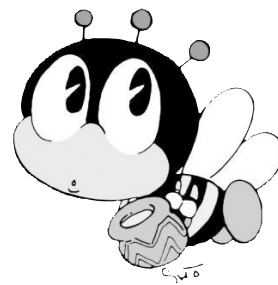


生涯学習だより

発行 日向市教育委員会
編集 生涯学習課
〒883-0046
日向市中町1番31号
TEL.55-5005

令和5年度の公立公民館主催講座の受講生を募集します！

日向市では、中央公民館をはじめとする公立公民館で生涯学習講座を開設します。
受講を希望される方は、それぞれの公民館へお申込みください。

生涯学習イメージキャラクター
「マナビィ」

申込資格	日向市在住、もしくは勤務地が日向市の方
受講料	参加費として初回に500円が必要です。講座によっては、別途費用が必要な場合があります。
その他	①申込み多数の場合は抽選となります。また、定員に達しないときは、開講できないことがありますのでご了承ください。 ②受講が決定した方には、はがき等で開講式の案内を送ります。また、抽選の結果、受講できなかった方にも、その旨はがき等でお知らせします。 ③お申込みの際に住所・氏名（ふりがな）・電話番号・年齢をお尋ねしますが、個人情報は講座運営以外には使用しません。 ④講座の日程・内容は都合により一部変更することがあります。また、その日の内容によって終了時刻が前後することがあります。 ⑤受講に際し、配慮が必要な場合は、お気軽にご相談ください。
申込期限	令和5年5月19日（金）（※はがき申込の場合、消印有効）

【往復はがきでの申込方法】

- ★1講座につき1枚の往復はがきを用意してください。
- ★受講の可否（抽選の結果）を、返信はがきでお知らせします。
- ★過去に受講していない方の受講を優先します。

※返信はがきを持参して、直接主催する公民館に申し込んでいただいても構いません。

☐ 郵便番号 返信 あなたの住所 あなたの名前 ※名前にはふりがなを記載してください。	希望講座名 あなたの名前 あなたの住所 〃 電話番号 〃 年齢	☐ 郵便番号 往信 日向市〇〇〇〇 〇〇公民館行き ※希望する公民館の住所と公民館名を記入してください。	※ここには何も書かないで下さい。
返信用（表）	往信用（裏）	往信用（表）	返信用（裏）

紙面ガイド

- 公立公民館主催講座 2~4
- 高齢者学級 5
- 日向きらめき人 6

毎 第3日曜日は家庭の日！
月 第1土曜日は少年の日！

■開催講座一覧（ジャンル別）※お申込みは各公民館まで

【ジャンル】●創作・アート ●音楽 ●運動・健康 ●料理 ●歴史・教養 ●実用・その他

- ・講座の内容は、一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。
- ・🌙 は夕・夜間に開催する講座になります。
- ・美々津公民館の講座の受講をご希望の方は、事前にお問い合わせ（☎58-1101）ください。

○創作・アート

公民館	講座名	定員	開講日/回数	日程・開講時間	備考・持ってくるもの
中央	はじめての簡単押し花アート教室 季節感のある小物や花絵額を作り、押し花アートの基本を楽しく学びます。	10	6/1(木) 6回	6月～8月 第1・3木曜 10:00～11:30	はさみ 材料費6回分:3,800円
中央	はじめてのクレイアート教室 色柄の粘土(クレイ)を使って、玉にしたり薄く切って曲げたり重ねたりして、ブローチ・ネックレス等の装飾品及び飾り置物を楽しく作成します。	10	8/10(木) 5回	8月～12月 第2木曜 10:00～11:30	粘土板もしくは裏面がツルツルした紙(カレンダー裏等)、手拭き用タオル 材料費1回分:1,500円
細島	粘土の花づくり 「イチゴとバスケット」「つるうめもどき」の2種類の作品をかおりんの粘土を使って作ります。	8	6/13(火) 10回	6月～10月 第2・4火曜 9:30～11:30	ラジオペンチ、小タオル、中タッパー、先の鋭いハサミ、つまようじ10本、筆記用具 材料代10回分:5,000円
大王谷	SDGsにつながるディンプルアート 自動車のフロントガラスをリサイクルした絵の具を使うアートです。ステンドグラス調の作品が作れます。	10	6/21(水) 4回	6月～9月 第3水曜 ※9月は9/27(水) 10:00～11:30	筆記用具 材料費1回分:1,000円
大王谷	小物に付けて引き立つ水引細工 初心者にもできる水引細工教室です。きれいでかわいいアクセサリーになります。プレゼントとしても喜ばれます。	10	9/14(木) 7回	🌙 9月～12月 第2・4木曜 ※11月は第2・5木曜 19:00～21:00	30cm定規、はさみ、目打ち、筆記用具 材料費7回分:1,400円
南日向	着物リメイク 袖を通すことがなくなった着物をリメイクする講座です。思い出の着物を別のものにして再利用しませんか。	6	6/8(木) 7回	6月～12月 第2木曜 10:00～11:30	裁縫道具、着物やハギレ (ない方は材料費1回分:500円)
美々津	簡単でおしゃれなランプシェード教室 和紙と風船を使い、おしゃれなランプシェードをイラストレーターのサポートで製作。いっしょに作ってみませんか。	5	8月頃 —	— 10:00～12:00	材料費:1,000円 ※受講をご希望の方は、事前にお問い合わせください。
美々津	作る喜びを感じる一閑張り教室 日本古来から伝わる伝統工芸品「一閑張り」に挑戦します。作る喜びを感じる作品を作ってみませんか。	5	9/12(火) 6回	9月～11月 第2・4火曜 10:00～12:00	エプロン、タオル2枚 材料費:6,000円
東郷	パッチワークで小物入れのバッグを 小物や携帯電話を入れるバッグを作ります。懇切、丁寧に指導します。日常使用出来る、便利グッズになります。楽しい時間にしましょう。	10	6/22(木) 4回	6月～9月 第4木曜 14:00～15:30	裁縫道具、2Bえんぴつ、定規(30cm程度) テキスト代:3,000円

○音楽

公民館	講座名	定員	開講日/回数	日程・開講時間	備考・持ってくるもの
中央	大人の鍵盤キーボード まずは指1本から始め、簡単な曲の演奏(独奏・合奏)をみんなで行い楽しみます。	10	6/13(火) 8回	6月～9月 第2・4火曜 10:00～11:30	キーボード
細島	音符の波に乗って歌って学んで輝こう! 小学校の音楽室で講師のピアノに合わせて楽しく歌いましょう♪	20	6/2(金) 6回	6月～11月 第1金曜 10:00～11:30	筆記道具 ※細島小学校の児童も授業の一環として参加することがあります。

生涯学習だより

○運動・健康

公民館	講座名	定員	開講日/回数	日程・開講時間	備考・持ってくるもの
中央	簡単にできる全身セルフケア 【託児付1～6歳まで最大6人】 一人でもペアでもできる全身マッサージで健康とリラックスを手に入れられる有意義な一時を過ごします。	10	6/1(木) 6回	6月(第1・3・5木曜) 7月(第1・2・3木曜) 10:00～11:30	つばきオイル・ベビーオイル (持っている方)
中央	整骨院の先生に学ぶ健康運動教室 適度な全身運動を通して、姿勢保持に必要な筋肉を引き締め、心地よい体の変化を引き出し、病気・けがの予防や全身の健康作りを目指します。	10	6/6(火) 8回	6月～9月 第1・3火曜 10:00～11:00	運動できる服装、 タオル、ヨガマットかバスタオル
中央	はじめての楽しいズンバ!教室 ラテン系音楽とダンスを融合し、創作されたダンスフィットネスエクササイズです。とにかく「楽しく踊る!」事を目標に体を無理なく動かし、脂肪燃焼効果が期待できます。	10	7/6(木) 8回	7月～10月 第1・3木曜 10:00～11:00	運動できる服装、 運動シューズ、タオル
大王谷	親子で楽しくリトミック 音楽に合わせて楽しく身体を動かして、リフレッシュ。子育ての情報交換もOK。生後6ヶ月から1歳児を優先。	親子 8組	6/16(金) 7回	6月～12月 第3金曜 10:00～11:30	会場は和室。動きやすい服装。 申込書(はがき)に、お子さんの名前 年齢(歳 月) も記入してください。
大王谷	トレーナー直伝!!運動と栄養の講座 身体の不調を回復させるために、今日からできる運動や栄養の知識をトレーナー(柔道整復師)が指導します。栄養学はこれまでの常識を覆す内容となっております好評です。	10	6/2(金) 7回	6月～9月 第1・3金曜 13:00～14:00	ヨガマット、動きやすい服装、 タオル、筆記用具
日知屋	体幹も整い、姿勢が良くなるヨガ 呼吸法を身につけ、ストレッチを中心に体幹を鍛えます。ヨガを体験し、身体をリフレッシュさせて健康な身体づくりを目指しませんか。	20	9/7(木) 7回	 9月(第1・4木曜) 10月(第2・4木曜) 11月(第2・5木曜) 12月(第2木曜) 18:30～19:30	ヨガマット、動きやすい服装 タオル、筆記用具
南日向	リラックスヨガ 呼吸を整え気持ちよく身体をリラックスさせることで、日頃の疲れやストレスを癒やしましょう。	6	6/9(金) 7回	 6月～12月 第2金曜 19:00～20:15	ヨガマット、タオル 動きやすい服装
南日向	やっておくとよい「からだ調整運動」 からだのバランス感覚調整や体力維持のために、やっておくとよいヨガのポーズや運動を自分の体力にあわせて学んでみませんか。	6	6/7(水) 7回	6月～9月 第1・3水曜 10:00～11:00	ヨガマット、タオル、 動きやすい服装
美々津	心地よさを感じるヨガ教室 ヨガは筋力・持久力・バランス能力の低下予防に期待されます。心地よさを感じてみませんか。	10	8月頃 —	— 10:00～11:30	※受講をご希望の方は、事前にお問い合わせください。
東郷	足にやさしい椅子ヨガⅢ 椅子を使って体を整えます。ひざ・足腰の悪い方、あぐらをかけない方、身体が硬い方も気軽に出来ます。	10	6/7(水) 8回	6月～9月 第1・3水曜 13:30～15:00	タオル 運動しやすい服装

○料理

公民館	講座名	定員	開講日/回数	日程・開講時間	備考・持ってくるもの
中央	体にやさしいへらしお料理教室 毎回、美味しく減塩(へらしお)料理を実際に作りながら塩分調整や栄養管理につとめ、体にやさしい食事生活を目指します。	10	6/1(木) 6回	 6月～8月 第1・3木曜 19:00～21:00	エプロン、三角巾、マスク、 持ち帰り容器(必要な方のみ) 材料費1回分:500円
細島	めんめで魚さばき 新鮮な魚を自分でさばいて調理して一緒に召し上がります。	12	6/6(火) 6回	6月～11月 第1火曜 9:30～13:00	包丁、エプロン、三角巾、 筆記用具、材料費 ※細島小学校の児童も授業の一環として参加することがあります。
南日向	ハーブでクッキング ハーブにはその種類によって様々な効能があると言われています。そんなハーブの良さを学びながら料理を作りましょう。	6	6/13(火) 6回	6月～11月 第2火曜 10:00～11:30	エプロン、三角巾、マスク、 筆記用具 材料費1回分:500円

生涯学習だより

南日向	健康と美容のための料理教室 麴の良さを活かしたおいしい料理を作り、からだ内面からの健康と美容を意識しましょう。	6	6/1(木) 6回	6月～11月 第1木曜 10:00～11:30	エプロン、三角巾、マスク、 筆記用具 材料費1回分:500円
東郷	身体が喜ぶ発酵調味料を作ろう! 麴(こうじ)の力で内側から健康に♡麴の魅力を学び、日々の自身の生活にも、大切な家族にも活かせる講座です。	10	9/14(木) 4回	9月～12月 第2木曜 13:30～15:30	エプロン、三角巾、上履き、 筆記用具、 材料費4回分:2,000円

○歴史・教養

公民館	講座名	定員	開講日/回数	日程・開講時間	備考・持ってくるもの
細島	昭和の細島ジオラマで復活! まずは細島駅周辺から一緒に再現します。あの頃の懐かしい細島を見つけられるかも!	15	6/21(水) 6回	6月～11月 第3水曜 13:30～15:30	筆記用具 ※細島小学校の児童も授業の一環として参加することがあります。
日知屋	日向ふるさと歴史教室 日向市の歴史について学びます。歴史新発見に教養も高まります。	20	6/1(木) 7回	6月～12月 第1木曜 10:00～11:30	筆記用具
日知屋	牧水短歌朗詠入門 郷土の歌人「若山牧水」の短歌朗詠入門講座。全国共通「近代朗詠」の詠法で牧水短歌朗詠の基礎を学びます。	20	6/20(火) 7回	6月～12月 第3火曜 13:30～15:00	筆記用具
美々津	ふるさとを学ぶみつ歴史講座 旧東郷町(寺迫区)の通史とテーマによる深掘りを行います。ふるさとを見つめるチャンス。実地見学も予定。	10	8月頃 —	— 10:00～11:30	※受講をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

○実用・その他

公民館	講座名	定員	開講日/回数	日程・開講時間	備考・持ってくるもの
中央	初めての着付け教室 まずは浴衣から着付けの基礎を学ぶとともに、所作や立ち居振舞いも学びます。	10	6/8(木) 8回	 6月～9月 第2・4木曜 19:30～21:00	浴衣・浴衣帯、着物・帯・その他用品(持っている方のみ。初回に説明します)
中央	だれにでもできる簡単マジック入門教室 たねもしかけもある、簡単テーブルマジック(ハンカチ、カード等使って)が誰でもできるようになり、楽しく脳の活性化につながる入門教室です。子どもや孫に自慢できますよ。	10	8/1(火) 5回	8月～12月 第1火曜 10:00～11:00	※毎回、次回の準備物をお知らせします。
中央	ボールペン、筆ペンを使っての生活書道教室 ボールペンや筆ペンでひらがな、漢字、氏名、住所、熨斗袋、はがき等の生活に密着した文字を基本からきれいに書く方法を学びます。	10	9/5(火) 8回	 9月～12月 第1・3火曜 (10月は第1・3・5火曜) 19:15～20:30	ボールペン、筆ペン、 材料代:300円(初回のみ)
日知屋	暮らしに役立つペン習字 日常生活に役立つボールペン字や筆ペン字を基礎から学びます。	20	6/2(金) 7回	6月～8月 第1・3・5金曜 13:30～15:30	ボールペン・筆ペン(どちらでも)、 大学ノート。毛筆を習いたい方は 大筆、小筆、半紙※習いたい用具を 準備してください。
美々津	とても夢中になる筆文字講座 筆ペンを使って素敵な言葉を書きます。とても夢中になる筆文字アート講座。書写の経験がなくてもOKです。	10	8月頃 —	 — 19:00～20:30	材料費:500円(筆ペン代) ※受講をご希望の方は、事前 お問い合わせください。

<後期開催予定講座(10月から開催)>※詳しくは、9月発行予定の「生涯学習だより」で募集・案内します。

【創作・アート】ハンドメイドアクセサリー教室(中央)

【音楽】初めての生き生きボイトレ2(中央)

【運動・健康】ブレイクダンスでフィットネス(中央)、初級ヨガ教室(大王谷)、リンパケア教室(東郷)

【料理】昔ながらの味3(中央 会場:塩見農村交流館)、季節が味わえるスイーツ教室(美々津)

【実用・その他】Google入門パソコン教室(日知屋)、かな文字に親しもう(南日向)

■高齢者学級「もっと学び隊」一覧（対象：60歳以上の市民または市内勤務者）

■開 催：6月から開始。

■時 刻：中央、細島、大王谷、日知屋：原則、9時30分～11時30分

南日向、美々津、東郷：原則、10時00分～11時30分

■応募方法：原則、往復はがき。または直接各公民館で申込み（返信はがきを持参すること）

■保 険 料：300円～1,200円（20人以上の場合：300円、5人の場合：1,200円）

■そ の 他：一人1つの高齢者学級のみ応募可能。

健康・生きがい・新しい
ライフスタイルなどについて
みんなで楽しく学びます！

公民館名 (定員)	名称 開催週／曜	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	備考
中央 (20)	ひむか大楽 (第3木曜)	開講式 講話・演習 脳トレ(小学生 に挑戦)	MY講座 睡眠と健康 の知恵袋	講話・演習 脳トレ(英語 に挑戦)	実技 チロペコ クラフト	MY講座 睡眠満足度 アップ	閉講式 料理教室	
細島 (20)	鉾島 アカデミー (第3木曜)	眉で変わる あなたの印象	コケ玉づくり	世代間交流 (ボッチャ)	楽しんで 体操	細島 郷土料理	睡眠と健康	電話応募可
大王谷 (20)	いきいき セミナー (第2水曜)	フレイル予防	ハーモニカで 楽しい一時	水引や熨斗 の使い方	ペタンクを 楽しもう	元気だから エンディング ノート	音楽で楽しく 元気	
日知屋 (20)	ひちや大学 (第2金曜)	陶芸教室	人生100年 時代！健康 プロジェクト	視力の ふしぎ	健康体操 教室	①ペタンク ②レコード 音楽談義	音を楽しむ	
南日向 (12)	平岩 だいがく (第1金曜)	フレイル 予防講座①	フレイル 予防講座②	夏バテ 改善料理 ※材料費が 必要です	漢方薬の話	歴史研修 (バス)	フラワーア レンジメント ※材料費が 必要です	電話応募可 (返信はがき 必要)
美々津 (20)	みみつ大学 (第3金曜)	健康講話 薬と健康	陶芸教室	第1回健康 と睡眠の 知恵袋講座	第2回健康 と睡眠の 知恵袋講座	茶道教室	クリスマス お楽しみ会	
東郷 (15)	とうごう カレッジ (第3金曜)	フレイル 予防教室①	フレイル 予防教室②	脳のトレー ニングをしよう	健康体操	詐欺被害に 遭わない ために	ボッチャを 投げてみよう	

■各講座・高齢者学級「もっと学び隊」の申込先

公 民 館	住 所	電 話 番 号	申 込 方 法
中 央 公 民 館	〒883-0046 日向市中町1-31	53-6867	往復はがき
細 島 公 民 館	〒883-0001 日向市大字細島593-1	50-1177	窓口・電話
大王谷公民館	〒883-0067 日向市亀崎東4-10	50-1117	往復はがき
日知屋公民館	〒883-0062 日向市大字日知屋1425-1	52-7155	往復はがき
南日向公民館	〒883-0022 日向市大字平岩737-2	57-2365	窓口・電話
美々津公民館	〒889-1111 日向市美々津町3432-1	58-1101	往復はがき
東 郷 公 民 館	〒883-0106 日向市東郷町山陰辛273-1	69-3171	往復はがき

日向の人材バンク「日向きらめき人」を先生に

多種多様な分野の方が人材バンクに登録されています。みなさんの地域やグループ等で、ぜひご活用ください。指導者名・内容、料金など、詳しくは生涯学習課（☎55-5005）まで。

指導分野	指導内容
1 スポーツ・レクリエーション	ピラティス、フラダンス、ミニバレー、ミニテニス、ドッチビー、ペタンク、健康体操、ヨガ・ホリスティックヨガ、ソトアソビ、健康づくり（ダイエット、機能改善指導等）、3B体操、ベビーとママの体操、ベビーピクス、森林レクリエーション、ネイチャーゲーム、ストレッチ、空手道、護身術、古武術、体幹トレーニング、姿勢改善、筋トレ、脳トレ、野球、ソフトボール、レクリエーション、ソフトテニス、ピラティス、エアロビクス、レクダンス、ネイチャーゲーム、笑いヨガ、陸上競技
2 文学・文芸・郷土史	郷土史、川柳
3 音楽・芸能	クラシックギター、琴、和太鼓、ハンドベル、ディジュリドゥ、三味線、民謡、ピアノ、アコーディオン、立笛、ハーモニカ、コーラス
4 絵画・水彩画・剪画	水墨画、禅画、指導描全般、絵手紙、油彩画、水彩画、絵画、アクリル画・デザイン
5 華道・茶道	茶道、華道
6 陶芸	陶芸
7 園芸	ガーデニング
8 手芸・工芸	手芸、インテリア小物づくり、布花、糸かけアート、ハンドパッチワーク、ミシンパッチワーク、パッチワーク、はじめての押し花
9 木工	木工、伝統工芸
10 着物着付け	着物着付け、前結び着物着付け、帯舞
11 医学・栄養・環境	料理、病態栄養、健康とリラックスをテーマにしたセルフマッサージレッスン、リンパケア、栄養改善、健康料理、テニスボールでマッサージ、生活習慣病の予防、睡眠講話・講座、環境保全型農業、EM（有用微生物群）
12 子どもの健全育成・幼児教育	シュタイナー教育、子育て（心と身体の栄養）、コミュニケーション、絵本読み聞かせ、民話のかたりべ、子どものためのリトミック（幼児教育）、子ども対象の作文・俳句等、親子で育む自己肯定感
13 高齢者の生きがい等	お孫さんとの遊び方、一般成人・高齢者向け講話
14 その他	コミュニケーションスキル、コーチング（お母さんが変われば子供が変わる）、美容に関するアドバイス、地域活性化、講話（生きること大切さ）、韓国語、色育

日向市政出前講座のご案内

普段の生活で困っていること、地域の抱える悩み、行政サービスの中で分からないことなどありませんか？市では、そのような方々のもとに職員が講師として出向き、制度に関する説明や専門的な知識を生かした講話などを行う「出前講座」を実施しています。

講座内容や申込方法については、生涯学習課（☎55-5005）までお問い合わせください。

★対象：市内に在住、勤務または在学するおおむね10人以上で構成された団体、グループ等

★時間：平日の午前9時から午後9時までのうち、2時間程度

★料金：講師料は無料です。ただし、会場使用料等については利用者でご負担願います

【講座内容例】

防災対策、市の税金、ごみ分別、子育て、介護保険、年金制度、消費生活、空き家問題など

