

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6年度前期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	参加費として初回到500円が必要。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6年5月17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。
- ※返信用はがきを持参して、直接来所して申し込んでいただいても構いません。
（返信用はがきは官製はがきをお願いします）

※名前のふりがなは必ずご記入ください。

☐ 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ください。
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
- 高齢者講座 5
- 公民館講座に関する意見募集 5
- 日向きらめき人・出前講座 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、お問い合わせは各公民館まで

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

水分補給用の飲み物は各自でご用意ください

 夕・夜間に
開催する講座

○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	きものリメイクにチャレンジ 家にある着物やハギレを利用して、オリジナルグッズや衣服を作ります。	6	6/5(水) 7回	6月～12月 第1水曜日 10:00～11:30	裁縫道具 材料（着物やハギレ） ※ない方は500円/回
中央	インドアガーデニング教室 基本の土づくりから寄せ植えまで、お花にもお財布にもやさしい、エコで素敵なガーデニング作品をつくりまします。	10	6/6(木) 8回	6月～9月 第1・3木曜日 8月のみ 第1・4木曜日 10:00～11:30	よごれてもいい服装、ハサミ、 ゴム手袋等（※毎回準備物を案内 します） 材料費：500円程度/回
中央	初めての刺し子教室 日本に古くから伝わる手芸の1つ「刺し子」について1から 学んでみませんか。ランチョンマットや巾着などを作りなが ら楽しく学んでいきます。	10	6/13(木) 8回	6月～9月 第2・4木曜日 10:00～11:30	裁縫セット 鉛筆（2B）、ものさし（20～30cm） 材料費（初回は1,000円。あとは 材料に応じて徴収）
細島	微笑みたくなるグリーンのパワー 苔玉、ミニ盆栽、寄せ植え、押し花を一緒に作りまします。	12	6/18(火) 7回	6月～12月 第3火曜日 10:00～11:00	新聞紙、ハサミ 材料費：1,000円程度/回
細島	細島SDG'sをチェック！ 新聞で、バック、防災スリッパなどを一緒に楽しく作りま しょう。	16	9/24(火) 4回	9月～12月 第4火曜日 13:30～15:30	新聞、ハサミ、ものさし（30cm） ※細島小学校の児童が授業の一環と して一緒に参加することがあります。
大王谷	糸かけアート ストリングアート、糸かけ曼荼羅とも言われます。糸とピンで 作る幾何学模様を楽しんでみませんか。	10	6/26(水) 4回	 6月～9月 第4水曜日 19:00～21:00	材料費：1,000円/回 ※細かな作業がありますので、必要な 方はメガネを準備してください。
南日向	着物リメイク 大切にしていた着物をリメイクする講座です。着物の一部 で新しいものを作って、おしゃれを楽しみましょう。	8	6/13(木) 7回	6月～12月 第2木曜日 10:00～11:30	裁縫道具 材料（着物やハギレ） ※ない方は500円/回
美々津	とても心ときめくランプシェード教室 和紙と風船でおしゃれなランプシェードを作ります。	5	7/31(水) 2回	7/31、8/28 10:00～12:00	タオル 材料費：1,500円
美々津	とても熱中する一閑張り教室 日本古来から伝わる伝統工芸品「一閑張り」に挑戦します。 世界に一つの作品を作ってみませんか。	5	9/10(火) 6回	9月～11月 第2・4火曜日 10:00～12:00	エブロン、タオル2枚、古布 材料費：6,000円

○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	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、体をほぐすとともに、姿勢保持に 必要な筋肉を引き締め、病気やけがの予防など、全身の健 康づくりをめざします。	10	6/4(火) 8回	6月～9月 第1・3火曜日 10:00～11:00	ヨガマットまたはバスタオル 動きやすい服装
中央	初めてのフラダンス教室 【託児付1～6歳まで最大6人】 フラダンスを通して、有酸素運動に取り組み、リズム感や 音感を育て、健康の保持増進を図ります。	10	6/5(水) 6回	6月～8月 第1・3水曜日 10:00～11:00	動きやすい服装 ※パウスカートがあればご持参 ください

生涯学習だより

細島	ボールで心地よく！ピラティスで姿勢よく！ 小さなボールを使って身体をととのえ、関節の動きをよくしていきます。最良の呼吸を学習して、ピラティスを楽しんでください。	10	6/11(火) 8回	6月～9月 第2・4火曜日 8月のみ 第1・4火曜日 19:00～20:00	ヨガマット、タオル ボール2個 ※ない方は購入できます (2個で3,000円)
大王谷	親子で楽しくリトミック 和室で親子一緒に音楽に合わせて体を動かし、楽しい時間を過ごしましょう。子育ての情報交換もOK！ ※お子さんは0～3歳が対象	8組	6/21(金) 7回	6月～12月 第3金曜日 10:00～11:30	動きやすい服装 ※申込はがきに、お子さんの名前と年齢(4月1日時点)を合わせて記入してください。
大王谷	初めての太極拳 ゆっくりとした動きで足腰を鍛えることができます。スポーツは苦手、でも体は鍛えたいと思っている方は参加してみませんか。	20	6/13(木) 8回	6月～9月 第2・4木曜日 10:00～11:30	運動できる服装 運動靴、タオル 筆記用具
日知屋	初心者でも心地いいヨガレッスン 体が硬い人も呼吸に合わせて無理なくストレッチしていきます。リラックスして健康な心と身体を作っていきます。	20	6/13(木) 7回	6月～8月 第2・4木曜日 9月 第2木曜日 18:30～19:30	動きやすい服装 ヨガマット、タオル
南日向	楽しく健康ピラティス 骨盤や背骨を整え、全身をバランスよく鍛える運動です。お腹の引き締めや肩こり・腰痛予防に繋がります。	10	6/5(水) 7回	6月～12月 第1水曜日 10:00～11:15	動きやすい服装 ヨガマット、タオル
美々津	心と体を元気にストレッチ教室 インストラクターが機能解剖に基づいた正しいストレッチ法を教えます。柔軟性を上げてケガの予防や血流促進で免疫力も高まります。	10	6/14(金) 8回	6月～9月 第2・4金曜日 10:00～11:30	長いタオル(スポーツタオル等)

○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	体にやさしい料理教室 普段の食事を塩分、糖分等の面から見直し、自分や家族の健康づくりに役立てませんか。(2回は介護食を予定しています)	10	6/6(木) 6回	6月～7月 第1・3木曜日 8月 第1・4木曜日 19:00～21:00	エプロン、三角巾、マスク 材料費1回分：500円
細島	「子々孫々」料理教室 味は保証付き！家族に自慢できる一品と一緒に学びましょう。	12	6/4(火) 7回	6月～12月 第1火曜日 9:30～13:00	エプロン、三角巾、マスク 材料費：500円程度/回 ※細島小学校の児童が授業の一環として一緒に参加することがあります。
日知屋	カラダにやさしい米粉スイーツ教室 グルテンフリーで注目されている米粉を使ったスイーツ教室です。おしゃべりしながら楽しく作りましょう。	8	6/19(水) 7回	6月～12月 第3水曜日 9:30～12:00	エプロン、三角巾、マスク 材料費：7,000円 ※余った場合は返金します
南日向	健康によい食を学ぶ栄養料理教室 食材の栄養の知識を深め、楽しくおいしく作る料理教室です。ご自身やご家族の健康にも役立ちます。	6	6/4(火) 4回	6月～9月 第1火曜日 10:00～11:30	エプロン、三角巾、マスク 筆記用具 材料費：2,000円
東郷	楽しく、美味しく、健康料理教室 楽しいお話と調理実習を通して、「家庭で毎日充実したい『食』の知識とレシピ」を学びましょう。	8	6/20(木) 4回	6月～9月 第3木曜日 8月のみ 第4木曜日 10:00～12:00	エプロン、三角巾、マスク 材料費：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
中央	楽しく学ぶ初めての韓国語講座 韓国語や韓国の文化について学びます。初心者向けの講座です。韓国語を1から学ぼうと思っている方大歓迎です。	10	6/11(火) 8回	6月～7月 第2・3・4火曜日 8月 第1・3火曜日 19:30～21:00	筆記用具
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。身近な地域の歴史新発見に教養が深まります。	20	6/6(木) 7回	6月～12月 第1木曜日 10:00～11:30	筆記用具

生涯学習だより

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	6/18(火) 7回	6月～12月 第3火曜日 13:30～15:00	筆記用具
美々津	とても興味が高まるみみつ歴史講座 日向市歴史民俗アドバイザーによる美々津の歴史講座。神武天皇お舟出の地美々津への興味がきっと高まります。	10	9/19(木) 4回	9月～12月 第3木曜日 10:00～11:30	筆記用具

○実用

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	日常に活かす生活書道教室 ボールペンや筆ペンでひらがなや漢字の書き方の基本を学びます。	10	9/3(火) 8回	9月～12月 第1・3火曜日 19:15～20:30	ボールペン 筆ペン ノート代:100円(初回)
大王谷	暮らしに役立つ生活書道教室 人前で字を書くとき、きれいな字が書けるといいなと思うことがあります。ボールペンや筆ペンで、今以上にきれいな文字を書いてみませんか。	10	9/24(火) 7回	9月～12月 第2・4火曜日 ※最終日は12/25(水) 19:15～20:30	ボールペン、筆ペン(中字) 材料費:100円(初回)
美々津	とにかく楽しい筆文字講座 筆文字のプロが教えるアート講座。筆文字の経験に応じて教えます。初めての方、書写の経験がなくてもOKです。	10	6/6(木) 8回	6月～1月 第1木曜日 13:30～15:00	筆ペン ※ない方は購入できます(500円)
東郷	生活書道教室 お持ちの筆ペンで暑中見舞い、のし紙・のし袋等の書き方を楽しく学びましょう。大人気講座です。	10	6/11(火) 8回	6月～9月 第2・4火曜日 13:30～15:00	ボールペン、筆ペン ノート代:100円

○音楽・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	はじめての「篠笛(しのぶえ)」 日本に古来より伝わる楽器「篠笛」の奏法を学び、味わいのある音色を奏でてみませんか。	8	6/7(金) 7回	6月～12月 第1金曜日 10:30～12:00	ありません
中央	脳トレチャレンジ! 楽しい数独教室 数独を通して、論理的思考や集中力を養い、脳の活性化をめざします。	10	6/6(木) 6回	6月～7月 第1・3木曜日 8月 第1・2木曜日 10:00～11:30	筆記用具(鉛筆、消しゴム)

<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。

(中央) はじめての生き生きボイストレーニング、ピラティスで健康づくり、昔ながらの味、楽しい似顔絵教室

(大王谷) 接骨院の先生が教える健康体操教室

(日知屋) パッチワークキルト教室、くらしのボールペン・筆ペン教室

(南日向) かな文字に親しもう

(東郷) パソコン中級講座(もしもの時の覚書ノート作成)、専門家に学ぶ肩こり・腰痛予防運動教室

■各講座の申込先一覧

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	58-0321	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

■高齢者講座「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月の各週から開始

■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

■申込方法：往復はがき ほか ※直接来館して応募する場合は返信用はがきを持参

■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：いずれか1つの高齢者講座のみ応募可能

お問い合わせ先や往復はがきの送付先は4ページの「申込先一覧」をご確認ください

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	申込方法
中央 (20)	ひむか大楽 (第2水曜) ※8月は第1水曜	詐欺被害 防止講座	楽しい料理 教室	手話講座	インドア ガーデニング 教室	脳トレ 数独講座	音読教室	窓口 往復はがき
細島 (20)	鉾島 アカデミー (第3木曜) ※8月は第4木曜	オレオレ詐欺 防止の話	食事、生活 養生の話	世代間交流 (小学生)	魚料理	身体にやさ しい体操	ハンドベル	電話 往復はがき
大王谷 (20)	いきいき セミナー (第2水曜) ※8月は第1水曜	スクエアステッ プで楽しく運動	日向おもしろ 歴史教室	睡眠環境を 見直そう	美眉教室	絵手紙教室 ※材料費 500円	音楽教室	往復はがき
日知屋 (20)	ひちや大学 (第2金曜)	陶芸教室	音を楽しむ ハンドベル	ポッチャを 投げてみよう	秋の漢方食 養生と 健康寿命を 延ばす運動	延岡城・内藤 記念博物館 見学	睡眠と健康の 知恵袋	往復はがき
南日向 (12)	平岩 だいがく (第1金曜) ※8月は第4金曜	エンディング ノートをつくる	「睡眠」と 「健康」の 知恵袋	高校生から 物作りを学ぶ	地震災害等の 備え・家庭 での取組	工場見学 (バス研修)	音を楽しむ (ハンドベル)	窓口・電話 往復はがき
美々津 (20)	みみつ大学 (第3金曜)	食と健康	歌を歌おう	認知症予防	バス研修	茶道教室	クリスマス お楽しみ会	電話 往復はがき
東郷 (10)	とうごう カレッジ (第3金曜)	脳トレ	「睡眠」と 「健康」の 知恵袋	ポッチャを 投げてみよう	健康体操	アート 押し花	詐欺被害防止に ついて・閉校式	窓口、電話 往復はがき

公民館講座に関するご意見をお寄せください

日向市の公立公民館の主催講座に関するご意見を、下記の回答フォームからお寄せください。
※回答フォームからご質問等をお受けしてもご回答は出来ません。あらかじめご了承ください。
※各地区にある公民館（地区公民館）に関するご要望等はお受けできません。



回答フォーム▲



みやざき

共生社会のまなび

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、エアロピクス、レクダンス、ネイチャーゲーム、笑いヨガ、陸上競技、ストリートダンス
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、色鉛筆画
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、押し花アート
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（生きることの大切さ）、韓国語、色育、Web関係・SNS使用方法

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はありませんか？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

