

令和7年度 今市公民館主催教室

受講生募集のお知らせ

申込方法

申込用紙に記入し、持参・郵送・FAX

または、下記QRコードからお申込みください。



【生涯学習マスコット】
マナビイ

※電話での申込みはできません。

※FAXの場合は、送信後、**必ず** 到着確認の電話をしてください。

※今市公民館以外の公民館でも申込みすることができます。

申込期間

4月1日～4月15日 午前8時30分～午後5時15分

※QRコードによる申込は4月15日の午後5時15分まで24H受付可

※期間内のうち、7日と14日(月曜日)は今市公民館休館日です。

その他

*定員を超えた教室は、今市地区在住の方・初めての方を優先した上で抽選をおこなうなどして受講者を決定します。

*当落の通知は4月25日を目安に発送を予定しています。

*定員に満たない教室は、受付終了後も可能な限り申込みを受付けます。
また、申込者が少ないとき等事情により開催を中止することがあります。

*教室の日程や内容・教材費は、都合により変更することがあります。

*ご記入いただいた個人情報は講座の運営目的以外には使用しません。

*託児(満1歳以上)あり。ご希望の方は申込書にご記入ください。

*教室の記録や広報を目的として、写真を撮影・使用することがあります。

(※個人への写真の提供はいたしません)



令和7年秋 今市公民館が

イオン今市店2Fに移転します！

※一部の教室は10月頃を目途に会場がイオン2Fに移る予定ですので、予めご了承下さい。

日光市今市公民館

〒321-1262 日光市平ヶ崎160 (今市文化会館と同敷地内)

TEL: 0288-22-6211 / FAX: 0288-22-8798

※土日祝祭日開館・月曜日休館

QRコード(インターネット)



趣味・教養

はじめてのプランター菜園

【講師】池田 剛士（池田種苗店）

[日程] 5/25・9/7（日曜・午前10時～11時30分）

[回数] 全2回 [定員] 20名

[教材費] 1回約1,000円

畑がなくても大丈夫！地元のエキスパートに教えてもらいながら、プランターで野菜を栽培してみましょう。自分で育てた野菜の味は格別です。



自分で着よう！和服着付け

【講師】大貫 京子

[日程] 5/17～8/23（土曜・午前10時～正午）

[回数] 全8回 [定員] 8名

※着物・道具一式をご持参ください。

☆着物での茶席体験も予定しています。

日本伝統の着物や浴衣の着付けを基本から学べます。和服を知り、日本の良さを再発見しましょう。和服を日常に取り入れ、日本の伝統文化を発信しましょう。



スペインタイル

【講師】高橋 智子

[日程] 7/11・8/8・10/10・11/14

[回数] 全4回 [定員] 8名

（金曜・午前10時～正午）

[教材費] 5,000円(2作品分)

※欠席すると完成できないため
全日程参加できる方のみ

スペイン発祥のカラフルで伝統的な装飾タイルです。今回は代表的な幾何学模様に加え、檸檬やオリーブの可愛いタイルを作成します。色鮮やかな異国文化を体験してみましょう。



チョークアート

【講師】中島 絢子

(MCA認定チョークアート講師)

[日程] 6/26～11/20（木曜・午後1時～3時）

[回数] 全6回 [定員] 10名

[教材費] 初回4,500円(+追加作品毎に500～1,000円)

カフェやレストランで見かける、黒板に描かれた鮮やかなメニューやイラスト。部屋を彩るアート作品を、自分の手で描き上げる喜びを体験してみましょう。



はじめよう！英会話

【講師】村上 尚子

[日程] 6/18～8/27（水曜・午後7時～9時）

[回数] 全10回 [定員] 15名

英会話は難しいとあきらめていませんか？英会話を学び世界を広げましょう。一緒に楽しく学びましょう。



お菓子作り

【講師】湯澤 静花（おかしめつけ）

渡邊 由貴（めぐる）

[日程] 7/9～8/20（水曜・午前9時30分～正午）

[回数] 全4回 [定員] 12名

[教材費] 各回1,200円～1,500円(初回+1,000円)

自宅でも作れるお菓子作りを基本から学びます。誰かにあげたくなるような、一口食べると幸せな気持ちになるお菓子を作りましょう。



R6 ハロウィンクッキー
かぼちゃのマフィン
りんごあめ

魚さばき

【講師】大島 浩（魚ごはん 魚伸）

[日程] ①初級(イワシ・アジ編): 7/30（水曜・午前10時～正午）

②中級(サバ編) : 8/27（水曜・午前10時～正午）

③中級(イナダ編) : 9/3（水曜・午前10時～正午）

[定員] 各10名

[教材費] 約1,000円～1,300円

※入荷状況により金額や魚種が変わる場合があります。

魚のプロフェッショナルに魚さばきの「いろは」を教えていただきます。

初級は、さばき方が対照的なアジとイワシを、受講経験者向け教室では、サバかイナダどちらかのさばき方を学びます。

※①・②・③のいずれかを選んでお申込みください。

※②・③は①受講経験者が優先になります。



※金額は目安であり、物価等の実情等にあわせて変わることがあります。 ※記載がないときは教材費なし。

※場所の記載がない場合は、中央公民館で行います。

高齢者教室

☆いきいき教室

グラウンド・ゴルフ／教養講座／芸術鑑賞／みんなで歌おう 等

高齢者の皆さんが気になるテーマを、楽しく学習体験します。申込みいただいた方へ、各回ごとに開催のご案内をお送りします。



R6 救命救急講習

R6 生演奏ライブ

◆「広報にっこう」10月号に、後期講座として「ステンドグラス教室」の募集を掲載します。ぜひご確認ください♪

スポーツ教室

らくらく健康ヨガ (1部・2部)

(保険年金課共催事業)

【講師】宇賀神 ゆり子

[日程] 5/21～3/18 (水曜/月2回程度)
1部:午後1時15分～ / 2部:午後3時～

参加しやすいよう、負荷を抑えたヨガ教室。自身のペースで呼吸と心を整えましょう。体力づくり、健康増進にご活用ください。

[回数] 全20回 [定員] 各部20名

※1部か2部を選んでお申し込みください。



～ニュースポーツ～ユニカール

(スポーツ協会今市支部共催事業)

【講師】スポーツクラブYOU GO!のみなさん

[日程] 5/12～7/14 (月曜・午前10時～正午)

ユニカールは、室内でおこなうカーリングに似た競技です。幅広い年代の方が気軽に楽しむことができ、体力アップと脳トレも同時に行えます。この機会にぜひ体験してみましょう。

[回数] 全10回 [定員] 25名

[場所] KAWAJUN今市スポーツパーク



ズンバでエクササイズ

【講師】関 道子

[日程] 5/30～7/18 (金曜・午後7時30分～9時)

ラテンのリズムに乗せて楽しく体を動かすエクササイズと、動きにくい筋肉を伸ばすストレッチで、可動域の向上と健康的で美しい身体づくりを始めましょう。

[回数] 全8回 [定員] 20名(最後まで参加できる方)



スモールボールエクササイズ

【講師】小川 智子

[日程] 7/3～8/28 (木曜・午前10時～11時15分)

小さく柔らかいボールを使った有酸素運動と、マットの上で体を引き締めるエクササイズを行います。健康で美しい身体づくりを目指しましょう。

[回数] 全8回 [定員] 20名

[教材費] ボール代 700円



初心者向けラージボール卓球

(スポーツ協会今市支部共催事業)

【講師】根本 芳之

[日程] 10/4～12/13 (土曜・午後1時～3時)

ラージボール卓球は、少し大きめのボールを使う卓球です。ラリーが続きやすく、初心者の方でも楽しめます。全10回をおして、基礎～練習試合ができるまでを学びましょう。

[回数] 全10回 [定員] 16名

[場所] KAWAJUN今市スポーツパーク



NEW 背骨コンディショニング

【講師】沼尾 のりよ

(背骨コンディショニングインストラクター)

[日程] 5/14～7/2 (水曜・午後7時～8時30分)

床に横になり、骨の歪みを正しい位置に戻す体操で体を整えます。仕事後のリフレッシュにも。肩・腰・股関節・膝など、セルフケアで健やかな毎日を目指しましょう。

[回数] 全8回 [定員] 15名



NEW ジュニアアスリート教室 小学生5年生～中学生対象

【講師】上野 明彦

[日程] 7/30～8/27 (水曜・午後6時30分～8時30分)

パフォーマンスアップのための体幹づくり、怪我をしづらい身体づくりをめざします。自分の中に眠っている才能を引き出し、新たな自分を発見しましょう。本当のあなたはもっと凄い!

[回数] 全4回 [定員] 15名



登録制／自由参加型教室

NEW 選んで学ぶ♪ 美ウォーク& 快RUN教室

【講師】君嶋 文男

(日本スポーツ協会陸上競技公認指導者)

[日程] 5/19～3/19 (月曜/木曜・午後6時30分～8時30分)

①身体に負担をかけないウォーキング法
②正しいフォームのランニングで一段UPした走りをして！
自分にあったコースで学び、健康維持や技術を身につけましょう。

[場所] 南原小学校 校庭(雨天中止)

小学生～参加
できます♪

登録(申込)しておけば、自由に参加できます☆



♪ サークルに入って楽しく活動しませんか？ ♪



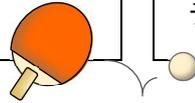
今市公民館教室の受講者が結成したサークルを紹介します。
入会希望や興味がある方は、今市公民館へお問合せください。(見学可)



☆随時ご連絡をお待ちしています。 (☎今市公民館：22-6211)

種 目	活動日と時間帯
ラージボール 卓 球	平日：午前／午後／夜間
太極拳	平日：午前／午後／夜間 土曜：午後／夜間 日曜：午前
スモールボール エクササイズ	木曜：午前
ソフト バレーボール	月曜：夜間
健康麻雀	火曜・金曜：午前
ズンバ <small>※南米のダンスエクササイズ</small>	金曜：夜間

種 目	活動日と時間帯
絵手紙	平日：午前／午後
水墨画	水曜(隔週)：午後
刻 字	金曜(隔週)：午後
クラシックギター	火曜(隔週)：夜間
ピアノ	不定期
クラフト テープ手芸	金曜：午前～午後
チョークアート	水曜：午後



各教室申込用紙

※講座ごとに1枚提出してください。
※足りないときはコピーしてご使用ください。(各公民館にもございます。)

公民館名	今市公民館
教室名	
ふりがな	
氏 名	(男・女)
年 齢	歳
住 所	〒321- 日光市
電話番号	0288 ()
<u>携帯番号</u>	<small>※緊急連絡先等に使用しますのでできるだけ記入してください。</small>
託児希望 (1歳児以上)	名前: 男・女 才 ヶ月
	名前: 男・女 才 ヶ月
	名前: 男・女 才 ヶ月

公民館名	今市公民館
教室名	
ふりがな	
氏 名	(男・女)
年 齢	歳
住 所	〒321- 日光市
電話番号	0288 ()
<u>携帯番号</u>	<small>※緊急連絡先等に使用しますのでできるだけ記入してください。</small>
託児希望 (1歳児以上)	名前: 男・女 才 ヶ月
	名前: 男・女 才 ヶ月
	名前: 男・女 才 ヶ月