

令和 8 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。

※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9時00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、6日と13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24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かぎり申込みを受付します。  
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)



今市公民館は令和8年2月21日より  
イオン今市店2Fに移転しました!



【生涯学習マスコット】  
マナビィ

**日光市今市公民館**

〒321-2414 日光市豊田 79-1 (イオン今市店2F)

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

※土日祝祭日開館・月曜日休館



# 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] 5/13～3/10 (水曜/月2回程度)  
1部:午後1時15分～ / 2部:午後3時～  
[回数] 全20回 [定員] 各部20名

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。  
※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] 9/7～11/30 (月曜・午前10時～正午)  
[回数] 全10回 [場所] KAWAJUN今市スポーツパーク

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。



## スモールボールエクササイズ

【講師】小川 智子

[日程] 7/2～8/27 (木曜・午前10時～11時15分)  
[回数] 全8回 [教材費] ボール代 700円

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。



## 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] 10/2～12/18 (金曜・午後1時～3時)  
[回数] 全10回 [場所] KAWAJUN今市スポーツパーク

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。基礎～練習試合ができるまでを学びましょう。



## 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] ① 5/20～7/8 ② 9/30～11/18  
[回数] 各全8回 (水曜・午後7時～8時30分)

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。  
※①か②を選んでお申し込みください。



## ジュニアアスリート

小学生3年生～  
中学生対象

【講師】上野 明彦

[日程] 7/29、8/5・19・26  
[回数] 全4回 (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新たな自分を発見しましょう。



# 高齢者教室

## ☆いきいき教室

スポーツ/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。



# 趣味・教養

## NEW アロマで始める自然のお手当て

【講師】左迫間 藍美

[日程] 9/2・9・16 (水曜・午前10時～11時30分)  
[回数] 全3回  
[教材費] 各回1,000円

精油を使って、心と体のケアを行います。①精油の基礎知識、②体調・体質別の精油、③精油を使ったクリーム作りを学びます。  
自分と向き合い、健やかな毎日を送りましょう。



## NEW 季節の花を楽しむ

【講師】emiko

[日程] ①12/5 クリスマスリース  
②12/26 正月アレンジメント  
[教材費] 各回4,000円 (土曜・午後1時～2時30分)

季節折々の草花を使ったアレンジメントを学びます。季節の行事を花で彩りましょう。花と共に心豊かな日常を。 ※①か②を選んでお申し込みください。



◆後期講座の募集も10月以降開始します。今市公民館のHPなどぜひご確認ください♪

# 趣味・教養

<p><b>NEW</b> 香樂～自分だけの香りを楽しむ～</p> <p>【日程】6/12・19・26（金曜）            〔屋の部〕午前10時～11時30分            〔夜の部〕午後7時～8時30分</p> <p>【回数】全3回      【教材費】各回500～1,000円</p>	<p>【講師】中田 陽子（イブスィロン）</p> <p>香樂はそれぞれが直感的に感じる好きな香りを調合し、世界に一つだけの香水作りを楽しむ「フレグランスアート&amp;セラピー」。香りに包まれる癒しの時間を体験しましょう。</p> <p>※屋の部/夜の部を選んでお申込ください。</p>	
<p><b>NEW</b> ー5歳大人メイクアップ</p> <p>【日程】11/13・20・27（金曜）            〔屋の部〕午前10時～11時30分            〔夜の部〕午後7時～8時30分</p> <p>【回数】全3回      【教材費】各回500～1,000円</p>	<p>【講師】中田 陽子（イブスィロン）</p> <p>自己流になりがちなメイクアップを基本から学びます。客観的に自分を見つめ直し、顔のバランスやカラーを把握、チャームポイントを引き出し、アンチエイジングとトレンドメイクで-5歳を目指しましょう。</p> <p>※屋の部/夜の部を選んでお申込ください。</p>	
<p><b>NEW</b> トルコランプ</p> <p>【日程】1/19、2/2・16（火曜・午前10時～11時30分）</p> <p>【回数】全3回      【教材費】5,000～6,000円（ライト込み）</p>	<p>【講師】中島 和枝（シャカンカン）</p> <p>魔除けや幸せの願いが込められた、モザイクガラスで彩るトルコ伝統の工芸品です。暖かく色鮮やかな灯りに癒されてみませんか。</p>	
<p><b>自分で着よう！和服着付け</b></p> <p>【日程】5/16～10/24（土曜・午前10時～正午）</p> <p>【回数】全8回      ※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。</p>	<p>【講師】大貫 京子</p> <p>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。</p>	
<p><b>はじめよう！英会話</b></p> <p>【日程】10/7～12/9（水曜・午後7時～9時）</p> <p>【回数】全10回</p>	<p>【講師】村上 尚子</p> <p>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。</p>	
<p><b>お菓子作り</b></p> <p>【日程】7/8・22、8/5・19（水曜・午前9時30分～正午）</p> <p>【回数】全4回</p> <p>【教材費】各回1,200～1,500円（初回+1,000円）</p>	<p>【講師】湯澤 静花（おかしめっけ）            渡邊 由貴（めぐる）</p> <p>自宅でも作れるお菓子作りを基本から学びます。スフレチーズケーキ、レモンケーキの他にひんやり夏のデザートも予定しています。プレゼントにぴったりのお菓子を作りましょう。</p>	 <p>R7杏仁豆腐とオレンジの二層グラス</p>
<p><b>魚さばき</b></p> <p>【日程】①初級(イワシ・アジ編):6/17（水曜・午前10時～正午）            ②中級(サバ編) :7/15（水曜・午前10時～正午）            ③上級(タイ編) :9/30（水曜・午前10時～正午）</p> <p>【教材費】各回1,000～2,000円</p> <p>※入荷状況により金額や魚種が変わる場合があります。</p>	<p>【講師】大島 浩（魚ごはん 魚伸）</p> <p>魚のプロフェッショナルに魚さばきの「いろは」を教えてください。初級は、さばき方が対照的なアジとイワシを、中級ではサバを、上級ではタイのさばき方を学びます。</p> <p>※①・②・③を選んでお申込みください。            ※②は①、③は②の受講経験者が優先</p>	
<p><b>スタンドグラス</b></p> <p>【日程】11/18・25、12/2・9</p> <p>【回数】全4回（水曜・午前10時～正午）</p> <p>【教材費】5,000円</p>	<p>【講師】岡崎 ひろみ</p> <p>4回の講習でーからフォトフレームとペンスタンドを作り上げます。スタンドグラスで彩りのあふれるクリスマスを迎えましょう。</p>	

※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。

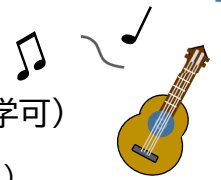
※場所の記載がない場合は、中央公民館(イオン今市店2F)で行います。

※スタンドグラス・トルコランプ教室は、欠席すると完成できないため、全日程参加できる方のみお申込み願います。

# ♪ 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
英会話	水曜：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。

※電話番号(携帯電話)は必ず日中連絡のつく番号を記入してください。

※FAXの場合は送信後の着信確認を必ず行ってください。

【今市公民館 TEL：22-6211 FAX：22-8798】

公民館教室 申込用紙		託児希望	有・無
公民館名	今市公民館	教室名	教室
ふりがな		年齢・性別	歳 (男・女)
氏名		電話番号	0288 ( )
		携帯電話	- -
住所	〒 321- 日光市		

公民館教室 申込用紙		託児希望	有・無
公民館名	今市公民館	教室名	教室
ふりがな		年齢・性別	歳 (男・女)
氏名		電話番号	0288 ( )
		携帯電話	- -
住所	〒 321- 日光市		