

# 令和8年度 南風原町立中央公民館学級講座

公民館講座で仲間と楽しく学び、新しい趣味を見つけてみませんか？

	分類	講座名 講師名	日時	時間	教材費	定員	講座内容概要
1	運動	ボイストレーニング 仲村 渠 和美	8月5日 8月19日 9月2日 9月16日	14:00 -16:00	無料	20人	大きな声で楽しく歌う事で心も身体も若々しく元気になり、交流しませんか。
2	工作	季節の工作 與那嶺 由子	8月7日 8月14日 8月21日 8月28日 9月4日	14:00 -16:00	2,500円 (5回分)	10人	かわいい小物を作っておうちを楽しくしましょう！
3	教養	みんなのセルフタッチング 當山 律子	7月2日 7月16日 7月30日 8月13日 8月20日	18:00 -20:00	無料	10人	自身の身体に触れて、感触やぬくもり、呼吸に意識を向けることで心と身体のバランスを整え、緩めるセルフケアを学びます。
4	工作	フラワーデザイン 伊集 香奈子	8月5日 9月2日 9月30日 12月2日 12月16日	14:00 -16:00	11,000円 (5回分)	20人	季節をテーマにした室内園芸装飾、アートデザインなどの技術を学びます。
5	教養	人間関係が楽になる”関わり方” コミュニケーション講座 ～伝わる・聴く力の磨き方基本～ あらかき 咲美	8月3日 8月10日 8月17日 8月24日	16:00 -18:00	無料	20人	接遇の専門家と「相手に伝わる話し方・伝え方」を学ぶことで、よりよい人間関係を目指します。
6	運動	貯筋たいそう 西平 工	9月2日 9月30日 10月21日 11月18日 12月16日	14:00 -16:00	無料	20人	いつまでも自分の足で歩ける健康的な身体を作りませんか。椅子を使用するので膝や腰を痛めている方も大丈夫。
7	教養	足元から整える！ 正しい靴選びと猫背改善講座 大城 諒	8月5日 8月12日	14:30 -16:30	無料	20人	体の土台である「足元」と、見た目や健康に直結する「姿勢」について理学療法士がセットで解説します。正しい靴の選び方・履き方から、猫背を根本から改善する秘訣まで、一生役立つ知識を学びましょう！
8	料理	【親子講座】夏休み料理教室 赤嶺 朋子	7月22日 7月29日 8月12日	10:00 -12:00	4,000円 (3回分)	12組	親子で楽しく料理を作ってみませんか。
9	教養	シニア世代のお片付け (終活・断捨離) 宜保 繁子	8月7日 9月4日 10月2日 11月6日 12月4日	14:00 -16:00	無料	20人	どなたでも気力・体力があるうちに物を減らして、身も心も軽くしませんか。

※講座内容は事情により変更・中止となる場合があります。