

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
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	300円 (楽譜代)	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。
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	季節に合わせたかわいい小物を作ります。玄関やお部屋のちょっとしたアクセントに。
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。
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。
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。
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。
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！
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。
料理	島野菜料理と発酵麹調味料 ～時短&簡単でからだ整う島野菜ごはん～ 手登根 節子	9月4日 9月11日 9月18日 9月25日	14:00-16:00	6,000円 (4回分)	12人	島野菜ソムリエとして各地で活躍する講師より、島野菜や発酵調味料を使って、普段の食事が豊かになるアイデアを学びます。
料理	米粉で作る！パン、肉まん、焼ドーナツ講座 新垣 諒子	9月25日 10月2日 10月9日	10:30-12:30	4,500円 (3回分)	12人	からだにやさしい手作りおやつを作ります！シンプルな材料で工程も少ないので、初めての方にもおすすめ。
教養	シニア世代のお片付け(終活・断捨離) 亘保 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	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。台所、衣類、紙類、家計簿の整理術を学びます。公民館サークルも会員募集中！
教養	【女性限定】子育て世代ママのためのフェムケア講座 松田 絵美	7月28日 8月4日	10:00-12:00	各500円	女性限定 ①8名 ②10名	女性向け商品開発の専門家である講師が、子育て世代向けに2つの講座を開講します。 ①ママのためのデリケートゾーンケア講座(プレゼント付) ②わたしに合う生理用品の選び方講座(プレゼント付)
教養	【学生講座】考える力が身につく読書感想文講座 仲原 英孝	7月19日 7月29日 8月5日	13:00-15:00	無料	10人	【対象:中学1年生～中学3年生】 「何を書けばいいのかわからない」という課題について、講師が問い返しを行うことで、思考と言語化能力の育成を目的とします。
料理	体に優しい発酵おうちごはん 新川 春菜	10月9日 10月16日	14:00-16:00	4,000円 (2回分)	20人	発酵や麹の魅力をお伝えします。塩麹、醤油麹、甘酒、ケチャップなど手作りしてみませんか。

※講座の内容、日程などはやむを得ず変更になる場合があります。