

令和8年度 南風原町立中央公民館学級講座

	分類	講 座 名 講 師 名	日 時	時 間	教材費	定 員	講 座 内 容 概 要
1	教養	みんなのセルフタッチング 當山 律子	7月2日(木) 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。
2	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(日) 7月29日(水) 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。
3	料理	【親子講座】夏休み料理教室 赤嶺 朋子	7月22日(水) 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。
4	教養	【親子講座】環境に優しいLEDランタンづくり 石川 昌彦	7月26日(日)	13:00-15:00	900円	15組	くらしの中の電気製品の省エネやLEDのしくみを学び、エネルギーとの関わり方を考えながら環境意識を高めます。
5	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(火) 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）
6	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(水) 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！
7	運動	ボイストレーニング 仲村渠 和美	8月5日(水) 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。
8	工作	フラワーデザイン 伊集 香奈子	8月5日(水) 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。
9	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10日(月) 8月17日 8月24日 8月3日 8月14日(金)	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。
10	工作	季節の工作 與那嶺 由子	8月21日 8月28日 9月4日 9月11日 8月14日(金)	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。
11	教養	シニア世代のお片付け（終活・断捨離） 亘保 繁子	9月4日 10月2日 11月6日 12月4日 9月2日(水)	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！
12	運動	貯筋たいそう 西平 工	9月30日 10月7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。
13	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(金) 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。
14	料理	農家が教える身近な食材で楽しむ季節の薬膳料理 玉城 歩美	9月24日(木)	10:00-13:00	3,000円	20人	農家として野菜づくりに携わる経験と、ハルサー薬膳師として学んだ知識を活かし「難しい薬膳」ではなく「今日からできる薬膳」をお伝えします。身近な野菜を使って家庭で続けやすい健康づくりを一緒に楽しみましょう！
15	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(金) 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。
16	料理	体に優しい発酵おうちごはん 新川 春菜	10月9日(金) 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。