

①おてがるカリンバ講座(6回)

講師 寺田 潤子 氏(おてがるカリンバ協会 OKSベーシック認定講師)

カリンバは「親指ピアノ」や「ハンドオルゴール」とも呼ばれ、オルゴールのような優しく温かい音色が特徴の楽器です。親指を使って脳トレ効果も。癒しの音でアンサンブルを楽しみましょう。

【日時】10/1・15・29 11/5・26 12/3(木)午後1時30分～3時

定員6人 受講料3,000円 カリンバ貸出料500円(1回)

②楽しく描くえんぴつ画(6回)

講師 田中 俊光 氏(T's アートスクール講師)

お気に入りの写真をもとに鉛筆で絵を描いてみませんか?初心者でも楽しく描くコツを教えます。

※当教室初参加であること、初心者優先

【日時】10/14・28 11/11・25 12/9・23(水)午前9時30分～11時30分

定員10人 受講料3,000円 教材費1,500円(6回分)

③らくらくヨガ&免疫回復体操～体が軽い!疲れにくい!を目指す健康習慣～(6回)

講師 塩谷 陽向思 氏(ベストセレクトヨガ熱海代表)

体力や柔軟性に自信がなくても大丈夫!免疫回復体操で、楽しく体力・筋力アップを目指します。後半はやさしいヨガで体をほぐし、柔軟性を高めながら姿勢を整えていきます。

【日時】10/30 11/6・13・20・27 12/18(金)午後1時30分～2時30分

定員12人 受講料3,000円 教材費なし

④写真と解説で楽しむ「あたま歴史こぼれ話」(5回)

講師 北川 幹夫 氏(歴史資料管理室研究員)

「こぼれ話」(全47話)を各話ごと、写真などを提示しながら、わかりやすく解説します。関連する熱海の名所・旧跡も併せて紹介します。カラー版『あたま歴史こぼれ話』冊子を配付します。

【日時】9/26 10/10・31 11/14 12/5(土)午後2時～3時30分

定員20人 受講料2,000円 教材費なし

⑤入魂 健康和食で免疫力UP!!(4回)

講師 内山 栄二 氏(しずおか食の仕事Medi-chef、日本全職業調理師協会・匠誉師範)

旬の食材を使った和食の料理教室です。袖振り合うも多生の縁。一緒に仲良く作って、食味、片付けと、参加するだけで免疫力はUPしています!!匠誉師範ならではの技と茶の湯心を伝えます。

【日時】9/9・30 11/11 12/23(水)午前10時～午後1時

定員10人 受講料2,000円 教材費8,000円(調理用食材費4回分)

⑥歩いて分かる熱海の魅力!秋のまち歩き教室!(4回) 講師 熱海まち歩きガイドの会

熱海の名所や史跡を歩き、熱海の風情や歴史・地理などを学びます。秋のまち歩きは、上多賀・下多賀コース、石畳と人車鉄道コース、伊豆山散策コース、“もみじまつり”熱海梅園コースを巡ります。

【日時】10/20・27 11/10・24(火)午前10時～正午

定員20人 受講料2,000円 教材費なし(コースにより交通費自己負担)

⑦英語で楽しむカラオケ&エクササイズ(3回)

講師 金崎 桐子 氏(中学校英語教員免許保持・子育てアドバイザー)

英語?話せなくても大丈夫!カラオケで洋楽を歌えばあなたは主役!6曲チャレンジし、流行りの曲にのせて簡単なエクササイズを行います。若返りと2度目の青春のお手伝いをさせていただきます。仲間を作りましょう。

【日時】10/3 11/7 12/5(土)午前10時～11時30分

定員20人 受講料1,500円 教材費600円(3回分)

⑧超初心者スマホ教室(1回)

講師 小倉 高代 氏(あたまデジタルスクール代表)

新たにスマートフォンを持ち始めた人や操作が不安な人など、超初心者向けのスマホ教室です。電源の入れ方、電話の掛け方などスマートフォンの基本操作を丁寧に教えます。

※1回で終了する教室です。受講は原則1回としますが、下記の日時に空きがある場合のみ、再受講の申し込みができます

【日時】10/7・21 11/4・18(水) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

各定員8人 受講料500円 教材費なし

⑨季節を楽しむ はじめてのフラワーアレンジメント(3回) 講師 石川 安奈 氏(フラワーアレンジメント講師)

季節の生花を使い、初心者でも気軽に楽しめるフラワーアレンジメント講座です。花の扱い方や基本の挿し方を学びながら、毎回異なる季節の作品を制作します。完成した作品は持ち帰れます。

【日時】10/14 11/11 12/9(水)午後2時30分～4時

定員10人 受講料1,500円 教材費8,400円(生花代など3回分)

⑩関節らくらくヨガ体操(4回)

講師 一宮 順子 氏(関節トレーニング協会 認定インストラクター)

肩・首・手指の痛みなどを改善させる上半身の『関節トレーニング』、若返りホルモンが出る下半身の筋トレ、自律神経が整うやさしい椅子ヨガを教えます。教室終了後も自分で行えるように資料を配付します。

【日時】10/1・15・29 11/12(木)午前10時30分～11時40分

定員12人 受講料2,000円 教材費300円(4回分)

⑪シニア向けスマホ教室～分かりやすいアプリ講座～(4回) 講師 小倉 高代 氏(あたまデジタルスクール代表)

LINE(ライン)の基本操作を中心に、カメラの撮り方・二次元コードの読み込みなどスマートフォンの便利機能を学びます。

【日時】10/9・16・23・30(金)午前10時～11時30分

定員8人 受講料2,000円 教材費なし

中央公民館(いきいきプラザ)

令和8年度受講生募集
秋季市民教室



▲市ホームページ

ID1018817

泉公民館

網代公民館