

令和7年度

大野原中央公民館

講座案内



ハーモニカ演奏会開催のお知らせ

日時：4月4日(金) 13時～14時30分
場所：大野原中央公民館（大野原支所内） 3階講義室
新しく始まるハーモニカ講座の講師による演奏会です♪
気軽に聴きにきてください♪



淡彩画

定員15名

5/13・6/10・7/8・9/9・10/14
11/11・12/9・1/13・2/10

楽しくゆっくり淡彩画を学びましょう

と き 毎月第2火曜日
13:30～15:30
ところ 大野原中央公民館 2階 研修室
講 師 吉益 忠司
費 用 道具・材料費実費

リンパ健康体操

定員20名

5/15(第3) 6/5・7/3
9/4・10/2・11/6・12/4
1/15(第3)・2/5・3/5

セルフリンパの流し方、マッサージ法
肩こり解消体操を学びます

と き 毎月第1木曜日
13:30～15:00
ところ 大野原中央公民館 2階 スペース
講 師 近井 昭博
費 用 テキスト代500円
※ヨガマット

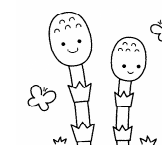
健寿講座

定員20名

5/16・6/20・7/25(第4)
9/19・10/17・11/21
12/19・1/16

講話・スマホの使い方・作品づくりなど
毎月様々な学習テーマに取り組みます

と き 毎月第3金曜日
10:00～11:00
ところ 大野原中央公民館 2階 研修室他
講 師 招待講師
費 用 実費必要
対 象 60歳以上



悠々講座

定員35名

5/23・6/20(第3)・6/27
7/25・9/26・10/24・11/28
12/26・1/23・2/27

苔玉・糸かけ曼荼羅・講話・臨地研修など
毎月多様な講座を楽しく学びます

と き 毎月第4金曜日
10:00～11:30
ところ 大野原中央公民館 2階 研修室他
講 師 招待講師
費 用 実費必要
対 象 成人女性

いきいきストレッチ

定員20名

5/21・6/18・7/16
9/17・10/15・11/19
1/21・2/18

ストレッチで心身の健康増進を！
初めての方も安心して参加できます！

と き 毎月第3水曜日
13:30～14:30
ところ 大野原中央公民館 2階 スペース
講 師 詫間 茂
※ヨガマット、ストレッチポール、タオル、
ゴムボール（約15cm）、棒（約90cm）

よむよむパズル ～古文書入門編～

定員15名

5/26・6/23・7/28
9/22・10/27・11/17(第3)
12/22・1/26

知れば知るほどおもしろい！
古文書を読み解いて
古き良き時代の世界に
触れてみませんか？



と き 毎月第4月曜日
13:30～15:00
ところ 大野原中央公民館 2階 研修室
講 師 宮田 克成

郷土史講座

定員40名

5/9・6/13・7/11・9/12
10/10・11/14・12/12
1/9・2/13・3/13

郷土史を幅広く研修し探求します！
ロマンあふれる郷土の歴史文化に
触れてみませんか？

と き 毎月第2金曜日
13:30～15:30
ところ 大野原中央公民館 3階 講義室
講 師 招待講師・会員

書道講座

定員25名

5/20・6/17・7/15・8/19
9/16・10/7(第1)・11/18
12/16・1/20・2/17

生活に活かそう！気軽に書道を！
経験者・初心者問わず
無理なく学びます！

と き 毎月第3火曜日
13:00～15:00
ところ 大野原中央公民館 2階 研修室
講 師 中野 ゆかり
費 用 実費必要

手芸・アイシングクッキー
ポタニカルキャンドル・多肉植物など



おとなのぬり絵

定員20名

5/14・6/11・7/9・9/10・10/8
11/12・12/10・1/14・2/18（第3）

アートセラピー効果による
ストレス軽減や認知症予防
仲間と彩を楽しむことに重点を置く

と き 毎月第2水曜日

10:00～11:30

ところ 大野原中央公民館 2階 研修室

講 師 筒井 真知子

費 用 教材費2,000円

※初回到色鉛筆の説明をします。

にじいろ講座

定員15名

5/20（第3）6/10・7/8・9/9
10/3（第1金）・11/11・12/9・1/13

物作りを中心に毎回テーマを変え実施
できた作品を通し仲間との会話も増え
やりがい・生きがいをみつける

と き 毎月第2火曜日

10:00～11:30

ところ 大野原中央公民館 2階 研修室

講 師 招待講師

費 用 実費必要

令和7年度 大野原中央公民館 公民館講座受講生募集のご案内

・受付期間 令和7年4月7日（月） から

令和7年4月21日（月） まで

※4月7日受付開始 窓口9時～ 電話10時～

- ・受講対象 大野原町内あるいは市内在住の成人の方
- ・申込受付 窓口または、電話にて受付け
- ・申込先 大野原中央公民館（大野原支所内）

☎電話（0875）54-5711

※5名以下の定員に達しない場合は、開講できないこともあります。

※日程等が変更になる場合もあります。

※受講には申込みが必要です。

※全講座、定員になり次第締め切らせていただきます。

じりき体操

定員20名

5/15・6/5・6/19・7/3
7/17・9/4・9/18・10/2

いつまでも自分の足で歩ける
身体づくりをめざしましょう

と き 毎月第1・3木曜日

10:00～11:00

ところ 大野原中央公民館 2階 スペース

講 師 矢野 真弓

※ヨガマット、テニスボール（硬式）

フラワー アレンジメント

定員15名

5/14（第2）6/4・7/2・9/3・10/1
11/5・12/26・1/21（第3）2/4

季節の花々を楽しくアレンジメント
日々の生活に彩りをそえて
仲間と生け花を楽しもう

と き 毎月第1水曜日

10:00～11:30

ところ 大野原中央公民館 2階 研修室

講 師 森藤 秀幸

費 用 実費費用（花代2,500円）

※フラワーアレンジメント用花ばさみ

はじめて習う

ハーモニカ

定員15名

5/16・6/20・7/18・9/19・10/17
11/21・12/19・1/16

音階練習から始めましょう♪
一曲マスター（ベース奏法）

と き 毎月第3金曜日

13:30～15:30

ところ 大野原中央公民館 2階 研修室

講 師 松岡 志保子

費 用 実費必要

※複音ハーモニカ（21穴）テキスト代

（教本1,540円、1,870円 音階練習曲集 330円）

脳が若返る時間を
紙鍵盤を使ったはじめてのピアノ

定員15名

5/26・6/23・7/14（第2）・8/25
9/22・10/27・11/17（第3）12/22

紙鍵盤と指番号から始めましょう♪
音譜が読めなくても気軽に弾くことができます
おしゃべりと指遊びやリズム遊びで
脳が生き生きと若返るレッスン

と き 毎月第4月曜日

10:00～11:30

ところ 大野原中央公民館 2階 研修室

講 師 漆川 亜美

費 用 実費必要 ※テキスト代 ノート 筆記用具

対 象 高齢者