



令和8年度 伊集院地域

## 公民館講座生募集

日置市中央公民館・伊集院地区公民館・飯牟礼地区公民館  
土橋地区公民館・伊集院北地区公民館・妙円寺地区公民館

日置市在住および日置市内の職場従事者の方であれば、各公民館のどの講座でも受講できます。初心者の方、大歓迎です。たくさんの応募をお待ちしています。

この要項および申込書は、各公民館で配布しています。

**申込期間** 4月1日(水)から4月15日(水)まで

**申込先** 各公民館の窓口

※中央公民館の初心者講座と地区公民館講座は、受講者が10人に満たないときは開設できない場合があります。

### 1 日置市中央公民館

(電話：273-1919 住所：伊集院町郡1-100)

#### 【初心者講座】

- (1) 今回の応募で受講が決定してから、3年間継続して学習することができる講座です。3年経過した後は、自主講座へ移行することができる講座です。
- (2) 今回の応募者は、これまでの講座生と一緒に学習します。令和6・7年度の講座生は申し込む必要はありません。
- (3) 新規で受講を希望する方は、中央公民館事務所の窓口にある受付用紙に、「①希望講座名」「②氏名」「③年齢(50歳代・60歳代など)」「④住所」「⑤電話番号」を記入し、提出してください。
- (4) 申込者が定員を超える場合は、先着順となります。

	講座名	講師名	開講日	定員	講座内容
1	身体にやさしい中央料理 新	山口 陽子	第2水 午前	10	時節にあった食材で、健康で元気に過ごすための身体にやさしい料理をみんなで一緒に作りましょう！
2	ヨガ	中西小夜子	第1火 午前	15	始めませんか、ヨガタイム。心と体のバランスを保つ、やさしい健康法です。
3	真向法体操	岩川 玲子	第3木 午後	10	四つの基本動作で体をほぐすだけ！畳一枚分の広さがあればいつでも、どこでもできる。腰痛や肩こりに効き、老化を防止する健康法です。股関節の機能をアップさせる体操です。
4	硬筆	山下 敏夫	第2木 午前	15	日本の文化であり、生活技術でもある書写の初心者を対象にしており、基本から学べます。
5	ミスターにせどん料理 新	安留 未佳	第3金 午前	10	初めての方でも大丈夫です。楽しく料理にチャレンジしてみましょう！
6	前結び着物着付け	木野美千代	第2火 午前	10	帯を前で結んで後ろへ回す。とてもきれいで簡単な着装法です。雰囲気も明るく楽しいです。
7	絵手紙	堀切 時子	第3金 午後	10	下手でいい。下手がいいのです。絵を楽しく描いて便りを出しましょう。
8	太極拳	上ノ町初美	第2金 午前	15	これからの健康のために、玄関を出て体を動かし、おしゃべりをしましょう。今日行く、今日用ですよ。

9	座ってできる 身体セルフ ケア	益森 邦子	第2水 午前	15	心地よい音楽を聴きながらゆったりと身体を動かします。ウォーキングポールを使って、無理なく可動域を広げます。骨盤低筋などのインナーマッスルに働きかけ、動きやすい身体づくりを目指します。
10	心身リフレ ッシュ <small>新</small>	福留 千砂	第3木 夜 (19:00~)	15	ストレスをためない健康的な生活を送るために呼吸やストレッチで身体をほぐし、温めながらリラックスできる時間を作り心と身体のバランスを整えましょう。
11	かんたん! 郷土料理 <small>新</small>	内村 末子	第4土 午前	10	旬の食材で野菜たっぷり、ヘルシーな郷土料理をお手軽に作ってみませんか。
12	はじめての オカリナ	田頭 三子	第1月 午後	10	基礎を学び、楽しく吹けるようチャレンジ。共に始めてみませんか!!
13	レッツフラ	福元さゆり	第1木 夜	10	癒しのハワイアンソングで身体を動かしましょう! 自然に笑顔になります。笑顔で免疫力アップ。膝や腰に不安のある方は椅子に座って上半身を動かしましょう。フラでストレッチ&フラでリフレッシュ!!
14	パソコン 基礎講座	鮫島 久典	第4月 午前	10	パソコンを使い始めたい方や不慣れな方を対象にした初心者向けの講座です。Wordを使用した入力練習やインターネットの利用法とExcel体験もできる講座です。
15	初めての茶道 (裏千家)	木場レイ子	第2木 午後	10	美しい日本の四季を感じながらおいしい和菓子とお抹茶で楽しいひとときを過ごしましょう。
16	スマートフォン 基礎講座	鮫島久典	第1回講座 (第1:3水 午後) 6/4・18、7/2・16、8/6 第2回講座 (第1:3水 午後) 1/7・21、2/4、18、3/4	15	スマートフォンの基本操作もままならない方、Wi-Fi って何、Bluetooth って何、セキュリティ対策はどうしたらいいのなど、分からないことがありすぎてお困りの方向けの講座です。 ※第1回と第2回ごとに別々に募集します。
17	ギター講座	貴島 誠	第2火 午後	10	ギター演奏を基本から指導します。好きな曲を演奏して楽しみましょう。
18	朗読入門 <small>新</small>	濱崎 由美	第1月 午前	10	声は元気の源! 最近、滑舌が気になる、カラオケは苦手だけど声は出したい…子供・孫に本を読んであげたい…そんな皆さん、気軽に朗読の門をたたいてみませんか。腹式呼吸や発声など楽しく基礎から学びませんか。脳の活性化にもつながります。

【特別講座】 応募者が10人に達しなくても開設します。(講師が変更になる場合があります。)

講座名	講師名	開講日	定員	講座内容
韓国語 講座 (初 級)	【未 定】	6月~3月第1月 14:00~16:00	10	「あいうえお」から始める「韓国語講座」です!! コツコツと、韓国語が読める日まで、一緒に楽しく学びましょう。
韓国語 講座 (中 級)		6月~3月第2木 14:00~16:00	10	アンニョン ハセヨ~! 韓国語が読める貴方、次のステップにチャレンジ!!お待ちしております。
マレーシア 文化 講座	【未 定】	9月~3月第4木 14:00~16:00	20	マレーシアの文化・言葉・音楽・ダンス・料理などに触れて一緒に楽しい交流をしましょう!!

※ 国際交流員が令和8年度から交替します。新任者の着任は、韓国の国際交流員が4月12日以降、マレーシアの国際交流員が8月中旬以降になる予定です。

国際交流員が講師を引き受けられないときは、講座は開設することができない場合があります。

## 【自主講座】

- (1) 初心者講座の修了生などが自主的に組織し、必要な経費などを自己負担して運営している講座。今まで参加していた方は、申し込みは不要です。
- (2) 新規で加入希望の方は、中央公民館事務所の窓口にある受付用紙に、「①希望講座名」「②氏名」「③年齢（60歳代など）」「④住所」「⑤電話番号」を記入し、提出してください（講座によっては、受け入れに制限のある講座があります）。

	講座名	講師名	開講日	講座内容
1	大正琴	貴島 誠	第2土 午前	心に残る懐かしい音色。大正琴の充実した演奏を御一緒に楽しみましょう。
2	中央三味線	藤本 玄寿	第2金 午後	和気あいあいとした楽しい教室です。あなたも一緒に三味線始めてみませんか。
3	裏千家茶道	木場レイ子	第2木 午前	茶道の歴史から先人の想いを感じ学びながら、美しい和菓子とお茶を楽しみましょう！
4	俳句	濱田 彰典	第3金 午後	五七五のリズムにのせて四季の自然や日々の暮らしを俳句に詠んでみませんか。初めての方、大歓迎です。俳句はこれからのあなたの友となり、生きがいとなっていくでしょう。
5	コールゆすいん (女性コーラス)	吉田 尚美	第1木 午前	結成 50 年以上の歴史をもつ女性合唱団です。親しまれている歌を三部合唱で練習しています。年に三回のステージ（お母さんコーラス大会等）で発表しています。
6	3B体操	園田加奈子	第3木 午後	「健康で美しく生きる」をモットーに、みんなで楽しく体操をしませんか。
7	ハワイアンキルト	高良 絹代	第4水 午前	ハワイアンキルトの基礎から始めます。バックやタペストリーなど、一緒に作りませんか。
8	囲碁	安楽 義孝	第2土 午前	囲碁を愛する全ての方が対象です。再チャレンジしませんか!!
9	ヨガ	中西小夜子	第2火 午前	心と体のリラックスタイム。（やさしいヨガから）健康づくりの中で仲間づくりもしています。
10	中央書道	永野 弘行	第1金 午前	書道についてさまざまなことを学びながら、作品制作に取り組んでいます。楽しく充実した講座です。経験者から関心のある方などどなたでも大歓迎です。
11	絵画	横井 慎一	第1水 午後	花や風景などを楽しく描き、また、作品の鑑賞を通して絵の見方や表現力の向上を目指します。
12	菊づくり	長井 盛隆	第1火 午前	会員相互で菊花を育て、心の癒しや活力を得ています。一緒に始めませんか。
13	前結び着物着付け	木野美千代	第4火 午前	きれいな着物着付けを目指して、着付けの基本からゆっくりと学ぶことができます。
14	太極拳	上ノ町初美	第1月 午前	ゆっくり動く動作は、イメージするだけでもリラックスできるといわれます。
15	絵手紙	加治屋とし子	第1金 午後	会員相互研修で季節の花、木、野菜などをそれぞれ描き、絵手紙を楽しみましょう。
16	オカリナ	徳田 豊志	第3火 午前	素朴な音色のオカリナを、楽しみながら深く広く練習しましょう。
17	ストレッチ& やさしいヨガ	福留 千砂	第2木 夜 (19:00~)	ストレッチで身体をほぐし、ゆっくりした呼吸でヨガのポーズを行いながら乱れた自律神経を整えます。

## 2 伊集院地区公民館 (電話：273-0315 住所：伊集院町下谷口 1857)

**申込方法** 申込書に必要事項を記入の上、直接、伊集院地区公民館に提出

※ 定員になりしだい、申し込みを締め切ります。

【お問い合わせ先】 伊集院地区公民館

	講座名	講師名	開講日	定員	講座内容
1	料理	石原 真弓	第3木 午前	20	季節の野菜を使い、簡単料理を皆で楽しく学びましょう。
2	お菓子作り	中野加代子	第1月 午前	15	初心者大歓迎です！簡単で美味しいお菓子作りを楽しんでみませんか。
3	コール オリーブ	城野 里美	第4水 午前	30	楽譜が読めなくても上手に歌えなくても、歌が好きなら大丈夫。一緒に楽しく歌いましょう。
4	ハーモニカ	牧迫 一幸	第3木 午前	30	澄んだ美しい音色で童謡・唱歌・演歌と一緒に楽しく吹きませんか。続けることが上達のコツです。
5	歴史を 語る会	伊集院歴史 を語る会 帖佐 秀人	第1火 午前	60	会員、外部講師の講話を聞き、教養の向上を目指し、会員の親睦を深め、地域への貢献を進めたいと思います。研修旅行も計画しています。
6	スロー エアロビック	山内 ひとみ	第1金 午前	25	楽しく！軽運動をしましょう。気分スッキリで脳も活性化しますよ。
7	ヨガ教室	橋之口直子	第1火 午後	20	ストレッチを取り入れたやさしいヨガです。どなたでもお気軽にご参加ください。
8	絵手紙	佐竹 サチエ	第2火 午後	20	初心者でも楽しく描けます。絵手紙で友達を増やしましょう。
9	尺八	宮路 泰	第4土 午前	15	尺八は日本の伝統文化です。美しさや心を感じることができます。一緒に聴いたり吹いたりして楽しみませんか。
10	園芸	鞆 國弘	第2火 午前	40	野菜作り、花づくりを楽しみましょう。
11	レクリエー ション	南 清子	第2土 午後	30	地域サロンや福祉の場で活用できるレクリエーションやゲームと一緒に楽しく学びませんか。

### 3 飯牟礼地区公民館 (電話：273-1632 住所：伊集院町飯牟礼 910)

申込方法 申込書（飯牟礼地区のみに配布）に記入の上、飯牟礼地区公民館に提出。

※不在の場合は地区公民館のポストに投函してください。

※実施日時は、講座生の皆さんの話し合いで変更する場合があります。

	講座名	講師名	開講日	定員	講座内容
1	園芸	鞆 國弘	第2水 午前	15	野菜作り、花作りを楽しく学びましょう。
2	卓球	今村 悦男	第1木 夜	15	卓球を通して楽しく過ごし、健康増進と親睦を深めましょう。
3	料理	満留 裕子	第4火 午前	15	身近な食材を使い、笑顔でおいしい料理を再発見しましょう。
4	ヨガ	橋之口直子	第1火 午前	15	ストレッチを取り入れたやさしいヨガです。どなたでもお気軽に参加してください。
5	さつま狂句 (自主)	馬場恵三郎	第2水 夜	10	笑いこそ心のエネルギー、狂句作って五七五。
6	舞踊(自主) 飯牟礼の会	吾妻典紀代	毎週金 夜	10	お仕事の後の時間、皆さんと楽しく“和”の動きに触れてみませんか!! 夏:~21:30 冬:~21:00
7	ヨガ(自主)	橋之口直子	第3火 午前	10	心と体のバランスで、ストレス発散。ゆっくりした時間を生活に取り入れましょう。

### 4 土橋地区公民館 (電話：273-9130 住所：伊集院町土橋 793)

申込方法 受講希望者は地区公民館までお問い合わせください。

下表の1～3は継続講座、4は自主講座です。

【申込先・お問い合わせ先】 土橋地区公民館

	講座名	講師名	開講日	定員	講座内容
1	かんたん料理	水口 洋子	第3火 午前	12	旬の食材を使って、身体にやさしい簡単な料理を一緒に作りませんか。
2	リラックス ヨガ	橋之口直子	第2火 夜	10	ストレッチを取り入れたやさしいヨガです。どなたでもお気軽に参加してください。
3	初心者パソコン	西村 勝志	第1月 午後 14:45~16:45	15	パソコンの基本をなるべくわかりやすく指導します。楽しく学べますよ。
4	土橋剣詩舞 同好会(自主)	馬場園 美代子	毎週金 夜	10	刀・扇の使い方と基本の動きを覚え、曲に合わせて踊ります。詩吟に合わせての舞の練習も。

## 5 伊集院北地区公民館 (電話：273-0769 住所：伊集院町下神殿 1147-1)

**申込方法** 受講希望者は地区公民館までお問い合わせください。

※開催日時は、講座生・講師の都合により変更する場合があります。

【申込先・お問い合わせ先】 伊集院北地区公民館

	講座名	講師名	開講日	定員	講座内容
1	書道	鷗木 睦美	第1月 午前	15	こつこつゆっくりと書道の楽しさを感じ、共に学びあいましょう。
2	生花	宮ノ下美代子	第2火 午前	10	初心者、経験者を問いません。花と共に癒しの時間をみつけてみませんか。
3	料理	鮫島 順子	第3木 午前	15	季節の食材を使って、体にやさしい料理づくりをみんなで一緒に楽しみましょう。
4	健康体操	西尾スマ子	第3水 午前	15	生きがいづくりに、体操、グラウンドゴルフを楽しみませんか？
5	ヨガ	橋之口直子	第2月 午前	10	ストレッチを取り入れたやさしいヨガです。どなたでも気軽にご参加ください。
6	園芸	さつま日置 農協職員	第2金 午前	15	野菜作り、花作りを楽しく学びましょう。

## 6 妙円寺地区公民館 (電話：272-4550 住所：伊集院町妙円寺 1-2200-793)

**申込方法**

(1) 申し込みは、申込書(妙円寺地域は全戸配布します。)に記入の上、直接「妙円寺地区公民館」に提出するか、地区公民館のポストに投函してください。

(2) 電話で申し込みされる方も、後日必ず申込書を提出してください。

※定員を超える場合は、先着順となります。

	講座名	講師名	開講日	定員	講座内容
1	太極舞	前野 涼子	第1火 午前	30	心地よい中国音楽に合わせてゆったり動きます。特に下半身強化のプログラムになっています。
2	美術	岩元 里美	第1水 午前	25	初心者は基本から、経験者はさらなる深みを求めて、一緒に絵を描いてみませんか！ (水彩、パステル、アクリルなど)
3	書道	角倉 順子	第2月 午前	20	今年こそは一緒に字のけいこをしませんか。初心者大歓迎です。お待ちしております。
4	コーラス	門松 順子	第1月 午前	40	月1回の集いです。お馴染みの曲、新しい曲などをみんなで楽しく歌いましょう。
5	健康体操	西尾スマ子	第2水 午前	50	楽しみながら健康を維持し、体操やグラウンドゴルフを楽しみませんか。
6	詩吟	有川 和子	第1木 午前	20	日本古来の伝統芸道「詩吟」を体験してみませんか。老若を問わず誰でも歓迎します。
7	ヨガ	橋之口直子	第2金 午前	50	ストレッチを取り入れたやさしいヨガです。どなたでもお気軽にご参加ください。

8	男性初心者 料理	瀬戸山友美	第2木 午前	20	季節の食材を取り入れ、手間をかけずに手早くおいしい料理をみんなで作り、楽しい時間を過ごしましょう。
9	カラオケ	相良 徹	第2火 午後	50	カラオケ講座で歌いながら、また、仲間の歌も聴きながら懐かしいあの頃を思い出してみませんか。元気が出ますよ
10	ハッピー ダンシング	切手利江子	第3金 夜	50	音楽に合わせて楽しく踊り、脳トレして元気になりましょう！
11	パソコン	鶴巢 富雄	第1月 午前 午後	30	パソコンは何でも教えてくれ、何でも手伝ってくれます。講座の仲間と楽しく学んでまいりましょう。(Windows11、Word Excel)
12	押し花(自主)	中玉利祐子	第3木 午前	20	自分の好きな野の花や庭の花などで、あなただけの素敵な作品を作ってみませんか？
13	フォーク ダンス(自主)	川添 久子	第2・4火 午前	20	いろいろなリズムに合わせて踊り軽運動、知らず知らずに脳活！！