

令和7年度 坂出市中央公民館市民講座

曜 日			月		火			水			金			土			日					
時 間			13:30～15:30		9:30～11:30		13:30～15:30		9:30～12:30		10:30～12:00		10:00～11:20		10:00～12:30		13:30～15:30		14:00～15:30		13:30～15:30	
場 所			南部公民館		勤労福祉センター		勤労福祉センター		勤労福祉センター		市役所本庁舎3階中会議室1		川津公民館		勤労福祉センター		南部公民館		市民ふれあい会館		南部公民館	
講座名			バスケットリー (藤工芸)		(初級)漢字書道		山野草栽培法(初心者)		初心者料理教室		(初心者)パソコン		音楽で体ほぐし 心ほぐし(リトミック)		旬の野菜の料理教室		絵 手 紙		太 極 拳		げんだい書	
定 員			A組 12名		B組 20名		B組 18名		B組 20名		C組 12名		A組 12名		C組 20名		A組 15名		C組 20名		A組 20名	
講 師			森林 文		北條 雅博		大谷 徳・三木 資之		松永 美恵子		小谷 真由美		北條 郁美・古田 桂子		斉藤 恵子		佐藤 鈴子		後藤 満		眞鍋 草香	
1	5/19	基本編み	5/27	楷書の基本	5/13	山野草について	5/28	栄養講和と調理実習 (調理の基本とバランス の取れた食事)	5/28	文字入力のコツ	5/23	音楽をきいて 歩こう	5/23	日本型の食事	6/13	初心にかえて	5/30	ゆる～くらく～な 体ほぐし体操と、 まったくはじめての方 の方のための太極拳	6/6	やさしい言葉を書く (色紙と短冊)		
2	6/2	〃	6/3	楷書の臨書	5/20	山野草の植付け	6/11	栄養講和と調理実習 (腸内環境を 整える食事)	6/11	画面描画のコツ	5/30	手拍子は みんなで	6/6	筋肉を育てる料理	6/27	野菜・果物を かこう	6/13		6/20	〃		
3	6/16	応用	6/10	〃	5/27	土と肥料	6/25	栄養講和と調理実習 (うれしい朝ごはん)	6/25	文字と図形	6/6	リズムはワクワク	6/20	免疫アップにつながる 糖を使って	7/11	夏の草花で暑中 みまいをかこう	6/27		〃	7/4	コースターに 好きな字を書く	
4	7/7	〃	6/17	行書の基本	6/3	山野草の寄せ植え	7/9	栄養講和と調理実習 (夏バテ予防と 夏バテ予防食)	7/9	文書の作成①	6/13	みんなで拍子	7/4	美肌効果のある 豆乳料理	7/25	海に関係あるものを かこう	7/11	〃	7/18	漢字(一字)の 変化を楽しむ		
5	8/4	一輪挿し	6/24	行書の臨書	6/10	押し木	7/23	栄養講和と調理実習 (他国産の料理を 楽しもう)	7/23	文書の作成②	6/20	ことばとリズム	7/18	鉄分補給する 青魚料理	8/8	手近にあるものをか こう	7/25	〃	8/1	〃		
6	8/18	小物入れ	9/9	楷書の臨書	9/9	苔玉	9/10	栄養講和と調理実習 (美味しく減塩と 高血圧予防食)	8/13	計算の基本	10/3	フレーズはすてき	9/5	アンチエイジングを 含む食材を使って	8/22	巻紙で絵手紙交換 しよう	8/8	〃	8/15	心に残る詩文を書く (色紙と短冊)		
7	9/1	生涯学習フェスタ に向けて	9/30	〃	9/30	病害虫対策	10/8	栄養講和と調理実習 (食欲の秋・秋の味覚を 楽しむ食事)	8/27	表計算の作成①	10/10	歌声をとどけよう	9/19	道明寺おはぎ	9/12	友誼紙を使って 吉語飾りをつくろう	8/22	〃	9/5	〃		
8	9/22	〃	10/7	〃	10/7	山野草の石付け①	10/22	栄養講和と調理実習 (がん予防と がん予防食)	9/10	表計算の作成②	10/17	楽器もならそう	10/3	腸を整える玄米と 根菜料理	9/26	秋だよりをかこう	9/12	〃	9/19	〃		
9	10/6	〃	10/21	行書の臨書	10/21	一年間の管理	11/12	クリスマス料理	9/24	まとめ ①	10/24	音楽にあわせて 動こう	10/17	冷え解消の野菜を 使って	10/10	クリスマスカードを 作ろう	9/26	〃	10/3	来年の干支(えと) の色紙を書く		
10	10/20	〃	10/28	〃	10/28	山野草の石付け②	11/26	おせち料理	10/8	まとめ②	10/31	みんなで音楽を	11/21	お正月料理	10/24	年賀状をかこう	10/10	〃	10/17	年賀状を書く		
持 参 物	・エプロン ・雑巾 ・筆記用具 ・メジャー ・はさみ ・メウチ ・霧吹き ・洗面器 (顔を洗うために使用) ・材料費は別途		・硯 ・墨 ・下敷 ・筆(太・細) ・半紙 ・文鎮 ・新聞紙 ・雑巾		・エプロン ・ゴム手袋 ・新聞紙 ・園芸用ハサミ ・筆記用具 ・持ち帰り用手提げ籠 ・ビニール風呂敷		・エプロン ・マスク ・ふきん2枚 ・タオル ・筆記用具 ・ファイル ・持ち帰り用容器 ・材料費 6,700円 (受付時に集金します)		・パソコンとUSBメモリーは 各自持参 ・パソコンの仕様は、 ウインドウズ、マック、 どちらでも可。 ただし、 <u>ワード・エクセル</u> は必要 ・筆記用具 ・別途テキスト代 300円		・動きやすい服装 ・歩きやすい軽い靴		・エプロン ・マスク ・ふきん2枚 ・タオル ・筆記用具 ・ファイル ・持ち帰り用容器 ・材料費 6,700円 (受付時に集金します)		・講師準備物代金とし て、初回 1,000円 徴収します。 ・画材一式購入希望 の方は、ご相談くだ さい。		・飲料水 ・底の薄い上靴 ・タオル ・動きやすい服装		・筆(太・細) ・墨液 ・硯 ・文鎮 ・下敷 ・半紙 ・新聞紙			

受 付	5月8日(木)市役所本庁舎本館2階大会議室にて										受講料1,300円		【お問い合わせ先】					
	★A組10:00～ ★B組11:00～ ★C組11:30～受付開始、12:00まで 同日13:00からは生涯学習課(教育会館1階)にて受け付けます。 ※受付開始時に応募者多数の場合は抽選。電話での受付はしていません。 坂出市にお住まいのかたのお申し込みになります。 1人1講座限定										※申し込み後の取消 欠席による受講料 材料費等の払い戻 しはありません。		坂出市生涯学習課 坂出市久米町一丁目18番20号 教育会館1階 ☎0877-44-5025					