

令和8年度 坂出市中央公民館市民講座

曜日	月		火		水		木		金											
時間	13:30～15:30		9:30～11:30		13:30～15:30		9:30～12:30		13:30～15:00		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 1階 児童室		勤労福祉センター 2階 研修室		勤労福祉センター 1階 講習室		勤労福祉センター 2階 割烹室		坂出合同庁舎 4階 大会議室		川津公民館 2階 大会議室		勤労福祉センター 2階 割烹室	南部公民館 1階 児童室	市民ふれあい会館 3階 板の間	南部公民館 1階 児童室				
講座名	バスケットリー (藤工芸)		(初級)漢字書道		(初心者)山野草栽培法		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		やさしい太極拳	げんたい書		
定員	A組 12名		B組 20名		B組 18名		B組 20名		C組 10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 雅輝		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	5/18	基本編み	5/12	楷書の臨書	5/12	山野草について	5/27	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)	5/7	自分のパソコンの再確認 (仕様・保存場所等)	5/22	音楽をきいて 歩こう	5/22	日本型の食事 (春が旬の食材弁当)	5/8	初めの一步	5/22	ゆる～くく な 柔軟体操と、 始めての方 の「やさしい太極拳」	5/15	やさしい言葉を書く (色紙と短冊)
2	6/1	"	5/19	"	5/19	山野草の植付け	6/10	栄養講和と調理実習 (朝食づくりに取り組みま しょう)	5/21	文字の入力	5/29	音楽をきいて ゆれる・歩く	6/5	北欧の家庭料理	5/22	春の玄関飾り をつくろう	6/12		"	5/29
3	6/15	応用	5/26	"	5/26	土と肥料について	6/24	栄養講和と調理実習 (腸内環境を整える食 事)	6/4	簡単な計算	6/5	歌いながらみんなと 手をたたこう	6/19	発酵食品(手作りコ チュジャンを使って)	6/12	おもちゃを かいてみよう	6/26	"	6/19	自分だけの “うちわ”を作ろう
4	6/29	"	6/2	"	6/2	山野草の寄せ植え	7/8	栄養講和と調理実習 (夏バテ予防と 夏バテ予防食)	6/18	文書の作成①	6/12	太鼓をたたいて みよう	7/3	中国(点心)料理	6/26	長いハギキに かいてみよう	7/10	"	7/3	漢字(一字)の 変化を楽しむ
5	7/6	季節の花	6/9	"	6/9	押し木	7/22	栄養講和と調理実習 (他県の郷土料理を 楽しもう)	7/2	文書の作成②	6/19	カスタネットや鈴も ならしてみよう	7/17	レモンクリーム パスタ	7/10	夏の草花を かいてみよう	7/24	"	7/17	"
6	7/27	"	9/15	・行書の臨書 ・色紙の作成	9/15	苔玉	9/9	栄養講和と調理実習 (老化予防の食事)	7/16	保存したデータの整理	9/25	声をあわせて 詩を読もう	9/4	ロシア(プログ)料理	7/24	夏の野菜を かいてみよう	9/11	"	7/31	心に残る詩文を書く (色紙と短冊)
7	9/7	生涯学習フェスタ に向けて	9/29	"	9/29	病害虫対策	10/14	栄養講和と調理実習 (食欲の秋・秋の味覚を 楽しもう)	9/3	写真の整理	10/2	詩をききながら 足拍子	9/18	渦巻きおはぎ	9/11	秋の草花を かいてみよう	9/25	"	9/4	"
8	9/28	"	10/6	"	10/6	山野草の石付け①	10/28	栄養講和と調理実習 (生活習慣病の予防と食 事)	9/17	会計報告書の作成 前半	10/9	音楽にあわせて ボールを ころがそう	10/2	ハロウィーン料理	9/25	織起物の玄関飾り	10/9	"	9/18	"
9	10/5	"	10/20	"	10/20	年間の管理	11/25	クリスマス料理	10/1	会計報告書の作成 後半	10/16	音楽にあわせて スクーフをゆらゆら	10/16	クリスマスメニュー	10/9	象形文字の 年賀状をかこう	10/23	"	10/2	来年の干支(えと) の色紙を書く
10	10/19	"	10/27	"	10/27	山野草の石付け②	12/9	おせち料理	10/15	質疑応答	10/23	歌って体を動かそう	11/20	お正月料理	10/23	好きなものを かいてみよう	11/13	"	10/16	年賀状を書く

受 付	4月16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	

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(簾を浸すため)
・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
・タッパー
・材料費 7,200円
(受付時に集金します)
・パソコンは各自持参
※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、ワード・エクセル
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
・タッパー
・材料費 7,200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