

申し込み方法

申し込み締切は、令和6年4月5日(金) 必着です。

開催地域の各生涯学習センターに

- ① ハガキ ② WEB (QRコードから) ③ メールアドレス (各センター)

のいずれかでお申し込みください。

※官製はがきを使用する場合も①～⑥の必要事項を必ず記入してください。

※1つの講座につき1枚の申し込みハガキを使用してください。(コピー可)

下記の申し込みハガキに①～⑥の必要事項を必ずご記入の上、郵送(63円切手を貼ってください)又は、お近くの生涯学習センターまでご持参ください。

◎原則市内在住者が対象です。(定員に達していない場合は市外の人も受講可能です。)

◎定員を超過した場合は、初めて受講する人を優先し、受講年数を考慮して決定します。また抽選になる場合もあります。

◎定員に達していない講座は、開講後の受講も可能です。ただし、その場合も年間受講料が必要となります。

◎講座の内容により、教材費・現地学習の交通費などが自己負担になります。

◎講座の受講希望者が少なく、講座が成り立たない場合は中止することもあります。(その場合は、申込みいただいた人に中止決定の連絡をします。)

◎受講決定は、締切後に文書で通知します。

(4月30日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが講座が開催される生涯学習センターに直接お問い合わせください。)

◎申込みに際しては、受講料、開催日を必ずご確認ください。(開催日等は都合により変更することもありますのでご承知おきください。)

令和6年度 朝来市市民講座申込書

① 希望講座番号・記号・講座・教室名

☐ 定期コース ☐ トライコース

記号または
番号を記入

講座・教室

② 郵便番号・住所

〒

朝来市

③ 氏名 (ふりがな)

④ 性別・年齢

_____ 男性・女性 ()歳

⑤ 連絡先電話番号 (日中連絡が取れる携帯など)

⑥ 希望講座の在籍年数 これまでの公民館講座も通算で記入。

初めての人は (初) と記入。 _____ 年

令和6年度 朝来市市民講座申込書

① 希望講座番号・記号・講座・教室名

☐ 定期コース ☐ トライコース

記号または
番号を記入

講座・教室

② 郵便番号・住所

〒

朝来市

③ 氏名 (ふりがな)

④ 性別・年齢

_____ 男性・女性 ()歳

⑤ 連絡先電話番号 (日中連絡が取れる携帯など)

⑥ 希望講座の在籍年数 これまでの公民館講座も通算で記入。

初めての人は (初) と記入。 _____ 年



令和6年度

朝来市

市民講座

申し込み締切

令和6年

4月5日(金)
必着



人と人がつながり
幸せが循環するまち

～対話で拓く朝来市の未来～

多様な学びで「人」を育む・・・やりたいことにチャレンジ!!

あなたの生涯学習をサポート

朝来市生涯学習課



※居住地域以外の講座も受講できます。

定期コース

興味があることをじっくり学ぶコースです。



定期コース1 クラフトバンドで小物づくり

クラフトバンドでかごや小物を作りませんか？基本から始めます。初心者の方も大丈夫。皆で楽しく作りましょう！

講師 西澤 緑
年回数 7回 時 間 13:30～15:30
定 員 6人 受講料 2,000円 (要教材費)
日 程 水曜日
6/19・7/10・7/24・9/11・9/25・10/9・10/23



定期コース2 フランス語文化講座

受講生の希望に合わせて、フランス文化の一面を季節にあわせて紹介します。それに関する言葉を学びましょう！フランス語を勉強したことがない方大歓迎！（初心者向けの内容です）

講師 ボコブザ ローラ
年回数 12回 時 間 19:30～21:00
定 員 10人 受講料 2,000円
日 程 水曜日
5/15・5/29・6/12・6/26・7/10・7/24
8/7・8/21・9/4・9/18・10/2・10/16



定期コース3 からだメンテナンス

からだ、整ってますか？誰もが持つる身体に関する悩み、でも何をすればいいのかわからない...そんなあなた、からだをメンテナンスして快適な生活を手にいれませんか！

講師 藤本 周一郎
年回数 6回 時 間 10:00～11:00
定 員 15人 受講料 2,000円
日 程 第3金曜日
5/17・6/21・7/19・8/16・9/20・10/18



定期コース4 ガーデニング講座

プロが教えるガーデニング。基礎知識から学べます。Q&Aにも十分な時間があり、個々の疑問にも対応してもらえます。3年継続して受講すると修了証がもらえます。

講師 田丸 和美
年回数 6回 時 間 13:30～15:30
定 員 20人 受講料 2,000円 (要教材費)
日 程 木曜日
5/23・6/20・9/26・10/31・12/12・3/13



定期コース5 縫ってつまんで和小物づくり

つまみ細工を用いた和小物づくり。オリジナルの物を作る楽しさを是非共有しましょう。

講師 中島 峰子
年回数 6回 時 間 13:30～15:30
定 員 8人 受講料 2,000円 (要教材費)
日 程 水曜日
6/5・7/3・9/4・10/2・11/6・12/4



定期コース6 わくわく絵手紙教室

絵手紙は自分の人生へのエール！みんなで楽しく描きましょう。

講師 内野 啓子
年回数 6回 時 間 10:00～11:30
定 員 20人 受講料 2,000円 (要教材費)
日 程 木曜日
6/6・7/4・9/5・10/3・11/7・12/5



定期コース7 ワクワクしゅわ手話

ゲームや日常生活の会話をしながら、楽しく手話を身につけよう。繰り返し練習し、自分の覚えた手話を通じる喜びを感じませんか。

講師 楠 宏也
年回数 8回 時 間 10:00～11:30
定 員 15人 受講料 2,000円
日 程 土曜日
6/29・7/13・7/27・8/31・9/14・9/28
10/12・10/19



トライコース

少ない回数でチャレンジできる講座です。



トライコースA 多肉寄せ植え入門講座

楽しくトライ！初めてだって可愛い寄せ植えできちゃいます♪

講師 尾崎 美智子
年回数 2回 時 間 13:30～15:00
定 員 15人 受講料 1,000円 (要教材費)
日 程 木曜日
5/16・11/7



トライコースB フランスのお菓子作り

お子様と一緒に美味しいフランスのお菓子を作りませんか！出来上がったお菓子を楽しみながら、その由来についてお話ししましょう。

講師 ボコブザ ローラ
年回数 2回 時 間 13:30～16:00
定 員 3組 受講料 1,000円 (要教材費)
日 程 日曜日
6/16・12/15



トライコースC ビギナーズゴルフ講座

ゴルフを始めたいけどきっかけが.....道具が眠っている.....そんなあなたの第一歩をサポートします。（道具はご持参ください）

講師 谷内 修也
年回数 4回 時 間 10:00～11:30
定 員 8人 受講料 2,000円
日 程 6月～7月の指定する土・日曜日 1回目:6/9(日)

※1回目は理論やマナーを学ぶ座学です。
※2回目以降は実技とし、日程は参加者と相談のうえ決めます。



トライコースD かわいく♡ふで文字講座

筆ペンとパステルを使って、かわいく文字を書いてみませんか！ハガキや、のし袋にそっと気持ちを添えて.....

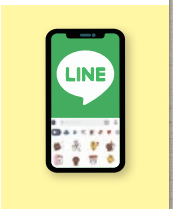
講師 守本 美地子
年回数 3回 時 間 13:30～15:30
定 員 6人 受講料 1,000円 (要教材費)
日 程 土曜日
6/15・7/6・7/20



トライコースE スマホ初心者講座

スマホの基礎とラインを学びましょう。[ライン設定]が出来ている人限定です！

講師 うぐ森 まるみ
年回数 2回 時 間 9:30～11:30
定 員 10人 受講料 1,000円
日 程 水曜日
7/17・7/24



トライコースF 目からウロコの姿勢講座

痛みはなぜ起こる？姿勢が皆違うように痛みの出方も運動方法も人によって違います。そんなメカニズムを知って、それぞれに合った運動のヒントを学びましょう。

講師 安積 素子
年回数 3回 時 間 13:30～15:00
定 員 20人 受講料 1,000円
日 程 金曜日
5/17・6/14・6/28



自主運営講座・同好会について

自主運営講座や同好会は、受講生たちが市民講座等の終了後も、生涯学習センター等を活動拠点として自主的・定期的に活動を行っているグループです。一緒に学び活動する仲間（初心者も大歓迎!）を募集しています。詳細は代表者にお問い合わせいただくか、活動日に教室をご見学ください。

和田山地域
自主運営講座・同好会

NEW ビーズ教室

日 程 毎月1回・第3金曜日
時 間 13:30～15:30
場 所 和田山生涯学習センター
問合せ 高本 (090-3355-7779)

ビーズで素敵なアクセサリを作ってみませんか？

そうざい教室

日 程 毎月第3水曜日
時 間 9:30～13:30～19:00～
場 所 和田山生涯学習センター
問合せ 太田一亜 (080-1421-7272) (079-679-4898)

地域の素材を使った料理を学びます。※1日3回の教室は同じ内容です。（講師：宮田さと子）

中国語講座

日 程 毎月第2・4水曜日
時 間 19:30～
場 所 和田山生涯学習センター
問合せ 山田隆一 (090-5962-9899)

会話を中心に、楽しく中国語を学びます。（講師：袁錫麟）

奏スピリッツ(オカリナ)

日 程 毎月第2・4水曜日
時 間 10:00～11:30
場 所 和田山生涯学習センター
問合せ 安保敏之 (090-9700-6075)

オカリナで、童謡や唱歌を演奏してみませんか！

郷土史を学ぶ会

日 程 毎月第3木曜日
時 間 13:30～
場 所 和田山生涯学習センター
問合せ 森田忍 (079-676-3379)

郷土の歴史を資料や現地で学びます。

写真教室

日 程 毎月第3金曜日
時 間 13:30～
場 所 和田山生涯学習センター
問合せ 加藤雅代 (079-672-3018)

写真を楽しく学びます。現地実習もあります。初心者の方も大歓迎です。（講師：吉田利栄）

古文書教室

日 程 毎月第2・4木曜日
時 間 13:30～
場 所 竹田地区コミュニティセンター
問合せ 活動日に見学に来てください。

古文書の読み方を学びます。

生野

申込み→

生野生涯学習センター（生野支所）

申込みQRコード



〒679-3392 朝来市生野町口銀谷791-1 TEL：079-679-2240
E-mail：ikuno-sgakusyu@city.asago.lg.jp 窓口での申込み受付：月～金

※居住地域以外の講座も受講できます。

定期コース

興味があることをじっくり学ぶコースです。



定期コース8 療育支援教室

障がい児（者）を対象とした、機能訓練および教育相談

講師 田路 弘巳
年回数 20回 時間 13:30～15:30
定員 10人 受講料 2,000円
日程 土曜日
5月～3月までの指定する土曜日



定期コース9 おり紙教室

簡単なものから、上級者用の作品まで作れます。
おり紙の魅力を存分に楽しみませんか。

講師 藤谷 登志子
年回数 6回 時間 10:00～11:30
定員 10人 受講料 2,000円（要教材費）
日程 第2水曜日
5/8・6/12・7/10・9/11・10/9・11/13



定期コース10 人と環境にやさしい家庭菜園

安心・安全な肥料や農薬、栄養剤などの作り方を学び、人や環境、
お財布にやさしい野菜作りを初めてみませんか。（実習あり）

講師 大槻 隆
年回数 6回 時間 10:00～11:30
定員 10人 受講料 2,000円（要教材費）
日程 第1木曜日
5/2・6/6・7/4・8/1・9/5・10/3



定期コース11 発酵食を楽しむ講座

発酵食に関する知識と技術を学びます。簡単、時短、美味しくて体
に良い料理を、毎日の食卓に取り入れてみませんか。

講師 宮田 さと子
年回数 6回 時間 10:00～12:00
定員 15人 受講料 2,000円（要教材費）
日程 第3金曜日
5/17・6/21・7/19・9/20・10/18・11/29



生野地域 自主運営講座・同好会

※場所は、生野庁舎建替えに伴い変更になる場合があります。

水墨画同好会

日 程 毎月第2火曜日
時 間 13:30～
場 所 生野老人福祉センター
問合せ 生野生涯学習センター（079-679-2240）

墨の濃淡を利用して絵を描きます。

絵手紙サークル

日 程 年間10回水曜日
時 間 13:30～15:30
場 所 生野交流館
問合せ 生野生涯学習センター（079-679-2240）

季節の移りや、届けた
い思いを、小さなハガキ
に表現してみませんか？

スポーツダンスサークル

日 程 毎週月曜日
時 間 19:30～22:00
場 所 生野老人福祉センター
問合せ 生野生涯学習センター（079-679-2240）

スポーツダンスで健康
づくりをします。

生野押し花同好会

日 程 毎月第2月曜日
時 間 13:00～
場 所 生野交流館
問合せ 活動日に見学に来てください。

自分で乾燥させた花草
木を使用して装飾品を
作ります。

太極拳同好会

日 程 毎週火曜日|毎週木曜日
時 間 19:30～21:30 13:30～15:30
場 所 生野老人福祉センター
問合せ 生野生涯学習センター（079-679-2240）

太極拳で健康増進を
はかります。

山東

申込み→

山東生涯学習センター（山東支所）

申込みQRコード



〒669-5192 朝来市山東町楽音寺95 TEL：079-676-2080
E-mail：santo-sgakusyu@city.asago.lg.jp 窓口での申込み受付：月～金

※居住地域以外の講座も受講できます。

定期コース

興味があることをじっくり学ぶコースです。



定期コース12 懐メロで楽しくちょいトレ

懐かしの昭和歌謡曲に合わせ、口ずさみながら楽しくトレーニング！
日頃のストレスも発散しつつ、元気な心と体を手に入れましょう！

講師 藤原 真紀
年回数 7回 時間 13:30～14:30
定員 20人 受講料 2,000円
日程 第4金曜日
5/24・6/28・7/26・8/23・9/27・10/25
11/22



定期コース13 コーラス教室

発声の仕方から身体を使って楽しく歌う事を学びます。歌を通じて
仲間との交流の輪を広げ、心身ともに健やかになりましょう。

講師 上田 菜穂子 / 大谷 妃早子
年回数 16回 時間 13:30～15:00
定員 30人 受講料 4,000円
日程 木曜日
5/9,23・6/13,27・7/11・8/22・9/5,12,19,26
10/3,10,17,24,31・11/3(予定)



定期コース14 油絵教室

油彩画を中心に自由なスタイルで学びます。広い研修室で和気あい
あい楽しく、自分だけの世界を表現しましょう。

講師 椿野 浩二
年回数 10回 時間 9:30～11:30
定員 15人 受講料 3,000円（要教材費）
日程 第4火曜日
5/28・6/25・7/23・8/27・9/24・10/22
11/26・12/24・1/28・2/25



定期コース15 だれでもできる！台湾風ストレッチ

台湾スタイルのストレッチ「楽筋操（らーちん）®」で、老若男女問
わず誰でもできる健康保養体操です。難しい・キツイ動作は行いま
せん。自分のカラダを知って心もからだも楽になるよう導きます。

講師 小谷 千夏
年回数 15回 時間 13:30～14:30
定員 20人 受講料 2,000円
日程 火曜日
5/14,28・6/11,25・7/9,23・8/27
9/10,24・10/8,22・11/12,26・12/10,24



山東地域 自主運営講座・同好会

仏像を彫る仲間達

日 程 毎月第2・4土曜日
時 間 13:00～16:00
場 所 山東生涯学習センター
問合せ 白垣真市（090-2013-6290）

仏像を彫ることを生涯の
趣味としている仲間達です。
一緒に彫ってみませんか？
ぜひ見学してみてください。

陶芸教室

日 程 毎月第1・3土曜日
時 間 9:00～12:00
場 所 高齢者活力創造センター
問合せ 小川和道（080-6122-5292）

土に触れて、それが形に
なっていく喜びと一緒に
味わいましょう。初心者の方
大歓迎！

初めての仏像彫刻

日 程 毎月第2・4土曜日
時 間 9:00～12:00
場 所 山東生涯学習センター
問合せ 大槻勝久（090-2286-3113）

ご自分の仏像を彫ってみま
せんか？彫刻刀の持ち方から
始めます。見学をしてから
始めてみてください。

ギター同好会

日 程 毎週金曜日
時 間 19:30～
場 所 吉池次男（090-4307-0358）（079-676-3823）

ギターは楽譜（音符）が読
めなくても弾けます。手軽
に弾けるギターは人生の
楽しみにもなりますよ。



※居住地域以外の講座も受講できます。

定期コース

興味があることをじっくり学ぶコースです。



定期コース16 健幸増進教室

前半3回はあさごふれあいプール「くじら」を利用し、水中で軽い運動をします。後半3回はスタジオでみんなで楽しくできる体操をします。

講師 くじらインストラクター / 伊藤 文華
 年回数 6回 時間 14:00～15:00
 定員 10人 受講料 2,000円
 日程 第1火曜日
 5/7・6/4・7/2・9/3・10/1・11/5



定期コース17 花のある暮らし教室

長く楽しめる寄せ植えと花後の管理、室内をリフレッシュさせるフラワーアレンジと楽しみ方を、テーブルセッティングも含めて学び花と暮らす心豊かな時間を一緒にしましょう。

講師 中地 はるみ / 藤岡 美恵子
 年回数 6回 時間 13:30～15:30
 定員 15人 受講料 2,000円（要教材費）
 日程 5月～12月の指定する日
 5/17・6/13・7/11・10/30・11/22・12/12



定期コース18 みんなの歌

懐かしい童謡や唱歌、思い出の曲を楽しく歌います。歌をうたうと心が弾みます。みんなで一緒にうたいましょう。楽譜が読めなくても全く大丈夫！

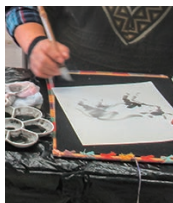
講師 高橋 佳子
 年回数 10回 時間 13:30～15:00
 定員 20人 受講料 2,000円（要教材費）
 日程 第2金曜日
 5/10・6/14・7/12・8/9・9/13・10/11
 11/8・12/13・1/10・2/14



定期コース19 絵画教室

水彩画・水墨画・パステル画などあなたの好きなものを学びます。油絵は、絵画教室（山東会場）です。

講師 椿野 浩二
 年回数 10回 時間 13:30～15:30
 定員 15人 受講料 3,000円（要教材費）
 日程 第3火曜日
 5/21・6/18・7/16・8/20・9/17・10/15
 11/19・12/17・1/21・2/18



定期コース20 着付け教室(昼)

着付けに加え、「立ち居振る舞い」・「礼儀作法」等を学びます。

講師 大垣 益子
 年回数 5回 時間 13:30～15:00
 定員 15人 受講料 2,000円
 日程 第1木曜日
 6/6・7/4・8/1・9/5・10/3



定期コース21 着付け教室(夜)

着付けに加え、「立ち居振る舞い」・「礼儀作法」等を学びます。

講師 大垣 益子
 年回数 5回 時間 19:30～21:00
 定員 15人 受講料 2,000円
 日程 第3水曜日
 6/19・7/17・8/21・9/18・10/16



定期コース22 書道教室

初心者から上級者まで、生活の書から芸術の書まで楽しく毛筆を学びます。

講師 橋本 玲子
 年回数 10回 時間 9:30～11:30
 定員 30人 受講料 2,000円（要教材費）
 日程 火曜日
 5/14・6/11・7/9・8/6・9/10・10/8
 11/12・12/10・1/14・2/4



自主講座や同好会は
 直接、各問い合わせ先に
 連絡してください！



トライコース

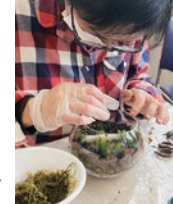
少ない回数でチャレンジできる講座です。



トライコースL 苔の世界

苔の知識を座学で学び、毎回違ったテーマで自分だけの世界をつくります（テラリウム）。身近すぎて、知ってるようで知らない。苔の世界の入口はこちらです。

講師 増田 真人
 年回数 3回 時間 13:30～15:30
 定員 20人 受講料 1,000円（要教材費）
 日程 第3木曜日
 5/16・6/20・7/18



トライコースM 栄養食講座

忙しいこどもの為に、日々頑張る保護者の方へ向けた栄養食教室です。すぐできる！簡単！栄養たっぷりの料理を学びます。

講師 宮田 さと子
 年回数 3回 時間 18:30～20:00
 定員 10人 受講料 2,000円（要教材費）
 日程 第4水曜日
 7/24・8/28・9/25



郵便はがき

郵送の場合
 お手数ですが
 63円切手を
 貼ってください

朝来市

郵便はがき

郵送の場合
 お手数ですが
 63円切手を
 貼ってください

朝来市

朝来地域 自主運営講座・同好会

手芸同好会

日程 毎月第2火曜日
 時間 9:30～11:30
 場所 朝来地域自治協議会
 問合せ 秋山和美(079-678-0955)

パッチワークでバッグや
 タペストリーなど作ります。
 お喋りしながら楽しいひと時を過ごしましょう。

編み物サークル

日程 毎月第3水曜日
 時間 9:30～11:30
 場所 朝来地域自治協議会
 問合せ 活動日に見学に来てください。

手編みで、セーターや
 帽子などを作ります。

シンフルトーン(オカリナ)

日程 毎週1～2回(不定期)
 時間 13:30～
 場所 福祉多目的ホール(あさがおホール)
 問合せ 黒田均(079-677-2929)

オカリナ演奏を通して
 交流を深めましょう。
 講師によるレッスン
 があります。