

	講座名	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
総合文化センター	仏像鑑賞はじめの一步	10月20日～2月16日 13時30分～15時	5 水	30人 1,500円	日本の仏像について、種類ごとに解説します。鑑賞に役立つ基礎知識を身につけます。
	武将小話	10月21日～2月17日 13時～14時30分	5 木	70人 1,500円	アイリスの人気歴史講師・大野鶴士先生が、武将、城、歴史にまつわる事柄など毎回違うテーマで解説します。
	己書（おのれしょ） ～書がつなぐ心の絆～	10月23日～2月5日 10時～12時	8 土	12人 6,800円	筆ペンで温もりのある文字を書きます。自由にアレンジし作品を作ります。
	やさしい手織り教室 ～ダンボール織り& カード織り～	10月25日～2月14日 14時～16時	8 月	10人 8,400円	ダンボールにピンを刺した織り機と、カードを使った織り方の技法を学び、3種類のオリジナル作品を作ります。
	初心者のための タブレット講座	10月27日～11月24日 13時～16時	4 水	10人 3,300円	タブレットの基本操作から活用方法について学びます。 ※タブレット（Android）は講座時貸出
	心がほっこりする パステルアート	10月28日～2月10日 10時～12時	8 木	12人 5,800円	パステルを粉状にし、指や綿棒などを使って温かみのある作品を作ります。
	暮らしに役立つ スマホ活用術	11月2日～11月30日 13時～15時30分	4 火	10人 2,400円	「初歩から学ぶスマホ講座」のステップアップ講座です。自分のスマホを使って、LINEや日常生活で使える活用方法を学びます。
	基礎から学ぶ はじめてのZoom講座	11月14日～12月5日 9時30分～12時	4 日	10人 3,500円	貸出のタブレットを使って、基本操作や便利な機能を学びます。2回目以降はPCなどの持込可。
	お仕事帰りの陶芸入門 ～おうち時間を愉しむ 冬の焼き物～	11月19日～2月11日 19時～21時30分	10 金	12人 9,000円	タタラ作りを中心に、印や化粧土で装飾した器や置物を作ります。自作の焼き物で、家で過ごす時間を楽しめませう。
南部生涯学習センター	バレティス®ケア～バレエダンサーと医療従事者 監修によるメソッド～	10月6日～12月22日 10時30分～12時	6 水	8人 1,800円	主に椅子に座って行う、姿勢改善・介護予防につながるトレーニングです。
	手縫いで小物作り ～お子様へのプレゼントと ママへのご褒美～	10月8日～1月21日 10時～12時	8 金	12人 6,400円	お弁当袋、コップ袋、ランチョンマット、スモック、ファスナーポーチなどを手縫いで作ります。
	陶芸入門 ～ろくろで作る 赤土と化粧の器～	10月9日～1月8日 9時～12時	10 土	8人 10,000円	鉄分を含んだ赤土で、日常使いの器を電動ろくろで成形し、白泥で装飾します。自分だけの器を作りましょう。
	姫きもの ～正絹の生地で作る 飾り着物～	10月14日～12月23日 10時～12時	6 木	8人 5,800円	高さ約32cmの小型サイズの本格的な姫きものを手縫いで作りましょう。新春に合う紋様を使います。
	癒しのアロマとハーブ ～メディカル効果で体を 整えよう～	10月19日～12月21日 10時～11時30分	5 火	12人 10,300円	さまざまなメディカル効果が期待されるアロマ&ハーブの活用方法を学びます。
	パソコン講座 (活用・木曜コース)	11月4日～12月23日 13時～16時	8 木	6人 6,200円	入門コース修了程度のスキルをお持ちのを対象。ワード・エクセル・パワーポイントを実用的に学びます。
	パソコン講座 (入門・水曜コース)	11月10日～1月5日 10時～13時	8 水	6人 6,300円	超初心者対象の講座。パソコンの基本知識とワード・エクセルを学びます。
	初歩から学ぶスマホ講座	1月11日～2月1日 13時～15時30分	4 火	6人 2,400円	スマホを初めて使う人や使いこなせていないと感じている人向けの講座です。
	北部生涯学習センター	体に優しい料理を楽しむ 免疫力UP!	10月2日～3月5日 10時～12時30分	8 土	8人 10,400円
体と心を整えるヨガ		10月8日～12月24日 10時～11時	6 金	15人 1,800円	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。日頃の慌ただしい日常から少し離れ自分自身と向き合い体と心を整えていきます。
陶芸入門 ～ろくろで作る季節の器～		10月8日～12月17日 9時30分～12時30分	10 金	8人 10,000円	電動ろくろを用いて、寒い季節に活躍する器や飾りを作ります。