

# 令和8年度(2026年度) 市民館講座の講座生募集案内

開設講座一覧	講座名	定員(人)	回数	曜日	時間	講師	講座案内
	ピラティス	25	各14回 (リラックス筋トレ・スマホは各7回)	第1・2・4月曜日	13:30～15:30	ミキ	ピラティスはリハビリを目的として生まれたエクササイズですので、年齢や運動経験に関係なく無理なく身体に負担をかけず、安全に動くことができます。初めての方にも安心です。効果的に筋肉に働きかけて楽しく動いていきましょう。
	書道	30		第2・4・5月曜日	9:30～11:30	奥山正敏	筆の持ち方や筆の使い方、字形の整え方など初歩から勉強します。初心者の方大歓迎。お手本は、実物大のものを準備します。
	絵手紙	25		第2・3・5月曜日	13:30～15:30	長野昌代	絵手紙は「へたでいい。へたがいい。」が合言葉。自分らしい絵と文字と言葉で貴方の大切な方への心を込めた絵手紙を届けましょう。基本から楽しく学びましょう。
	三味線	20		第1・3・5火曜日	9:30～11:30	藤野洋子	昔から親しまれた三味線で、民謡や演歌を練習しながら、日本人の心を再認識してみませんか。初歩から手ほどきいたします。どうぞ気軽に参加してください。
	リラックス筋トレ(前期)	20		第1・3水曜日	9:30～11:30	松浦好克	体幹トレーニングを中心に、ストレッチ、バランストレーニングを織り交ぜながら、総合的に日常に必要な筋力・柔軟性を養います。是非ご参加ください。
	リラックス筋トレ(後期)	20		第1・3水曜日	9:30～11:30		リラックス筋トレ(前期)は、5月～9月、リラックス筋トレ(後期)は、11月～2月で、いずれも水曜日午前の講座です。
	カラオケ	30		第2・4水曜日	9:30～11:30	天達美代子	みんなで楽しくカラオケのコツをつかもう！基礎の発声から、歌うための呼吸法、歌唱法をわかりやすく丁寧に教えます。歌うことは、心と身体、健康維持と脳の活性化につながります。男女問わず、仲間と楽しく学びながら歌いましょう。
	童謡・唱歌	30		第2・4水曜日	13:30～15:30	大澤敏子	なつかしい童謡・唱歌を味わい楽しみながら、声を出すこと・歌うことの喜びを身体いっぱい感じましょう。テキスト代(660円)が必要です。(変更予定あり)
	ヨガ	25		第1・3木曜日	9:30～11:30	中西小夜子	始めませんか、ヨガタイム。ヨガは、老若男女を問わず、いつでもどこでもできる心と体のバランスを保つやさしい健康法です。
	料理	20		第2・4木曜日	9:30～11:30	大重加代子	我が家の健康は、我が家の食卓から！手軽な料理で、バランスのとれた食生活を心がけ、調理を楽しみましょう。
	フラダンス	25		第2・4・5木曜日	13:30～15:30	坂之上佐智子	アロハ！ここちよいハワイアン調の調べに身も心も乗せて、さわやかな汗を流しませんか。気分をリフレッシュしませんか。友達の輪を広げませんか。西日本ハワイアン協会費(3,000円)が必要です。
	健康体操1	25		第1・3・5月曜日	9:30～11:30	末廣まり子	イスを使った肩痛・腰痛・膝痛などのリハビリを取り入れた気軽にできる運動、認知症予防の脳活性化運動など笑顔で楽しいおしゃべりタイム・健康づくりしませんか。野外活動もあります。
	健康体操2	25		第1・3金曜日	9:30～11:30		心も体もシェイプアップ。簡単なストレッチ体操とリズム体操で、健康で若々しい時間を一緒に過ごしませんか。野外活動もあります。
太極拳	25	第2・4金曜日		9:30～11:30	林人美	太極拳の基礎を学ぶとともに、運動する楽しさを味わいながら、健康づくりと仲間づくりをしませんか。	
スマホ1	10	土曜日(5～7月)	13:30～15:30	吉村里美	スマートフォンの基本操作、基礎知識、地図やスケジュール管理などの基本アプリの使い方、新たにダウンロードして活用できるアプリの紹介、LINEアプリの使い方や活用法など、スマホを楽しく学びましょう。スマホ1は、5月～7月、スマホ2は、11月～1月でいずれも土曜日午後の講座です。スマホ3は、9月～12月で、第1・3水曜日の午後の講座です。		
スマホ2	10	土曜日(11～1月)	13:30～15:30				
スマホ3	10	第1・3水曜日(9～12月)	13:30～15:30				

※ 週の数え方は、その月の1日から土曜日までの週を第1週としています。  
 ※ 講座によっては、通常とは異なる週に実施される場合もあります。  
 ※ 定員を超えた講座は、抽選で受講者を決定します。  
 ※ 「健康体操」については、健康体操1・健康体操2から1講座の申し込みとなります。

- 期間は、5月から1月までが基本です。
- 8月中は、学習室などを児童・生徒に開放するため、講座はお休みです。

出会い

ふれ合い

学び合い

## 講座生募集要項

### ○対象者

市内に住む人

### ○申込み

#### 【来館による申込みの場合】

- ◇受付期間 3月2日(月)～3月16日(月)  
土・日・祝日は除く。
- ◇受付時間 午前8時30分～午後5時15分
- ◇申込方法 本人が、直接市民館に来て、所定の申込書に記入して申し込んでください。他人への依頼や電話での申し込みはできません。

#### 【インターネットによる申込みの場合】

- ◇受付期間 3月2日(月)～3月16日(月)
- ◇受付時間 受付時間 終日  
(受付開始3月2日午前9時  
受付終了3月16日午後5時)
- ◇申込方法 右のQRコードをスキャンして申し込んでください。

インターネット申込み



### ○受講者決定

- ◇1人2講座まで。定員を超えた講座は、抽選で受講者を決定します。ただし、第3希望は、補欠として受け付け、欠員が生じたら受講できます。
- ◇抽選結果は、4月1日(水)午前9時にロビーに掲示します。また、右の市ホームページQRコードから確認できます。(当日、仕事などの都合で館に来れない方は、電話でも確認できます)

市ホームページ



### ○受講料

- ◇無料です。ただし、学習教材費等は自己負担です。(スポーツ安全保険の加入を勧めています。)

### ○問い合わせ先

- ◇鹿児島市小野市民館 電話 229-5114

