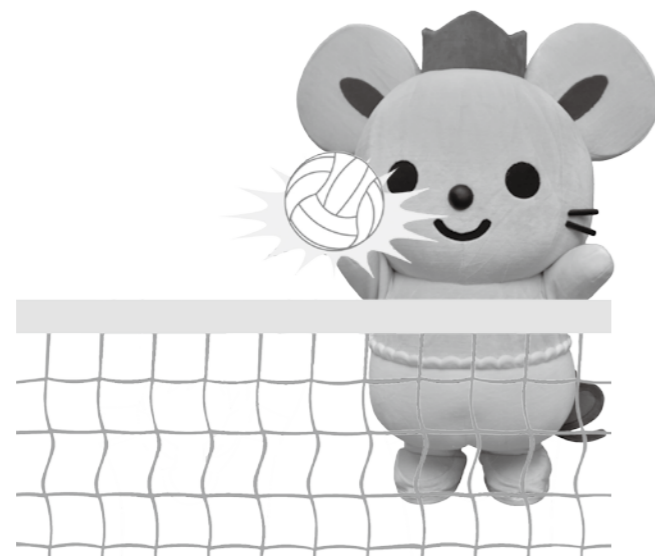


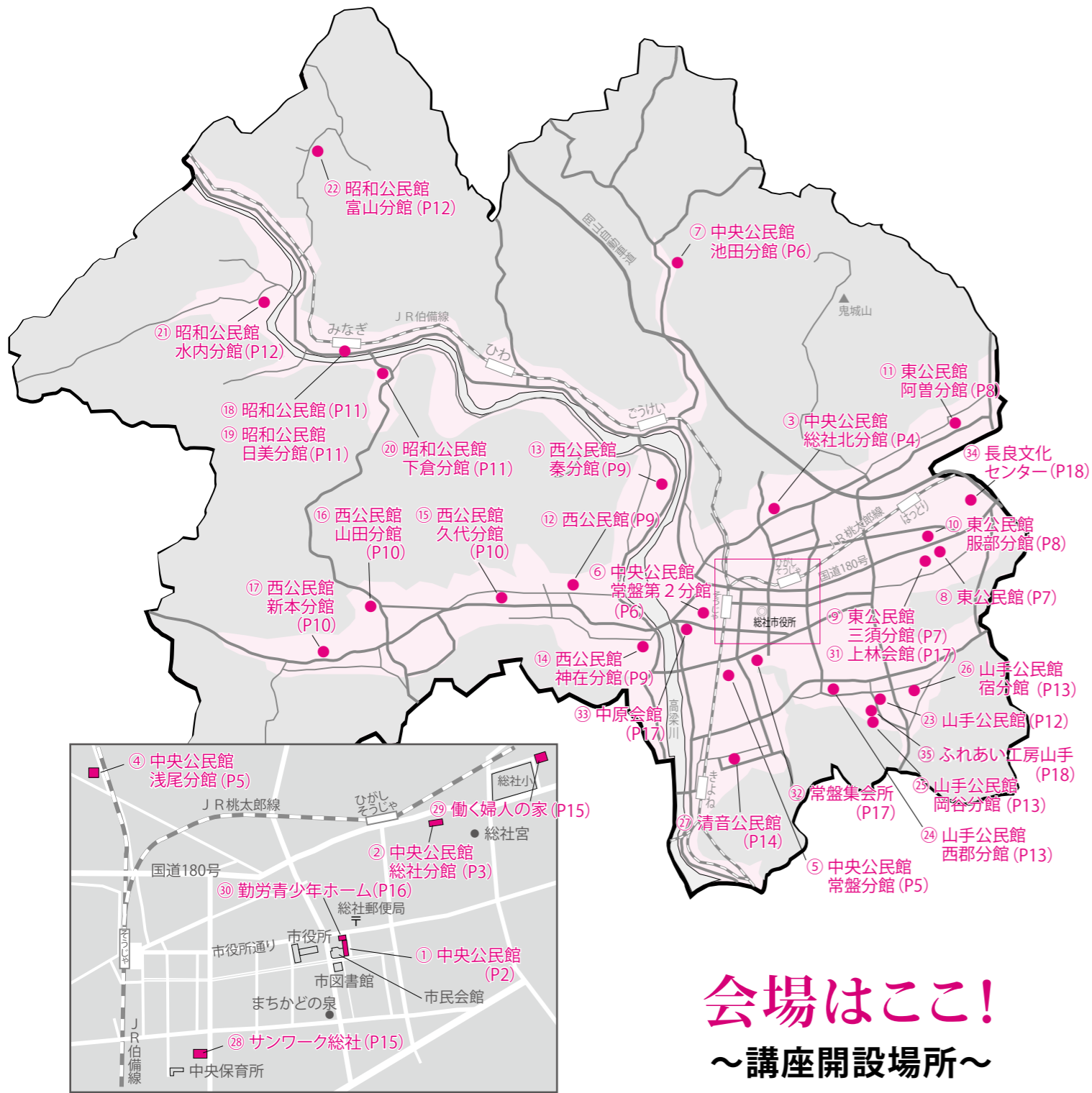
お気に入りの講座に申し込みを！

講座特集



令和6年度
広報そうじゃ
別冊
保存版

市内の公民館と各分館 サンワーク総社 働く婦人の家 勤労青少年ホーム
上林会館 常盤集会所 中原会館 長良文化センター ふれあい工房山手



会場はここ! ～講座開設場所～

①中央公民館

中央三丁目 1-102

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：中央公民館（☎ 0866-92-3491・Fax 0866-92-3492）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
書道	浅沼旭逢（君生）	火 第1・第4	10:00～14:00	25	漢字とかなの初歩から	月額 2000円
ペン習字	佐々木一壽（新）	木 第2・第4	18:30～20:30	20	脳活で美文字を目指す	月額 3010円
子ども硬筆・筆習字	山崎春香（良枝）	火 第1・第3	16:15～19:45	20	鉛筆の持ち方など基本から生活の美文字を練習。教材費含む	月額 1625円
編み物	野上シゲ子	水 第1～第3	10:00～12:00	10	古いセーターなどの編み直し	月額 2500円
囲碁	栢野正弘	土 第2・第4	13:00～17:00	20	3段以下の置碁や互戦の布石と死活・手筋解説	年額 4000円
水墨画	船倉誠月（誠）	火 第2・第4	9:00～16:00	13	初心者から。墨の濃淡で表現	月額 2000円
華道	佐藤春湖（泰子）	水 第2・第4	13:30～15:00	20	草月流。植物から力をもらい花を生けて笑顔に。花材費含む	月額 3980円
	皆木豊俣（俣子）	金 第2・第4	17:00～19:30	20	小原流。伝統文化「いけばな」を身につける。教材費含む	月額 4000円
	行藤晶月（晶子）	金 第2・第4	17:30～20:00	10	歴史ある池坊いけばなとその心を学ぶ。教材費含む	月額 4200円
市民コーラス	谷口美佐子	土 第1～第3	13:30～15:30	20	いろいろなジャンルの曲を歌う	月額 3000円
コーラス宙(そら)	多田敏恵	金 第2・第4	13:30～15:30	53	童謡、叙情歌、クラシックなどを歌う	月額 1000円
俳句	浮田雁人（岩夫）	土 第2	12:30～16:00	20	吉備路句会。句を持ち寄り研さん	月額 1000円
	奥山登志行	日 第2	13:30～16:00	20	総社俳句会。初心者から経験者まで	月額 1000円
英会話	山田昌宏	火	10:00～11:30	15	外国の人と簡単な会話ができるよう学ぶ	月額 2000円
	ラファエル・ホーキンス	火 第2・第4	19:45～21:00	13	オーストラリア人の先生と英会話	1回 1010円
ヨガ	清田玲子	火 第1～第4	9:15～11:00	20	体のほぐしと簡単なヨガのポーズ	月額 2500円
将棋	西洋一	日	9:30～16:30	30	実戦形式やリーグ戦	年額 7000円
尺八	河合舎山（勲）	水	14:00～17:00	10	尺八の吹奏の仕方から曲の練習や合奏	1回 500円
詩吟	渡辺岳泉（良二）	水 第3	16:30～18:30	10	山陽岳風会。漢詩・短歌・俳句、歌詠吟詠など	月額 500円
	田辺通照（博通）	木 第1～第4	9:30～11:30	20	鷺照吟詠会。大声を出して健康づくり	月額 1500円
大正琴	大森琴奏（茂子）	水 第1・第3 木 第2・第4	9:30～12:00	14	琴奏会	月額 1800円
箏でポップスを	橋本石基	水 第1・第3	10:00～13:00 13:00～16:00	10	初心者から 中級者・経験者から	月額 2000円
カラオケ		火 第1～第4	19:00～21:00	15	演歌、歌謡曲などの練習	月額 2000円
洋裁	服部節子	金 第1～第3	13:00～16:00	15	文化式。製図作成から作品完成まで	月額 2500円
日本画れんげの会	小引博子	金 第2・第4	13:00～16:00	20	基礎知識を得て技術向上に努める	月額 3000円
太極拳	信定洋子	土	16:30～18:00 18:00～19:30	25	ゆったりと体を動かし健康に	月額 2500円
デンマーク手工芸タネラ	岩谷登美子	水 第1・第3	13:30～15:30	9	玄関マット、タペストリーなどの制作	月額 1000円
きりえの会吉備路	河原恵子	水 第2・第4	10:00～12:00	13	切り絵を基礎から	年額 2000円
暮らしのマナー	吉井家督（睦美）	木 第4	9:30～12:30	15	日常生活に役立つマナー	月額 1000円
ハングル	上野由紀子	木 第1・第5	19:30～21:00	15	初心者向け。韓国語で会話	1回 500円
フォークダンス	國府登茂子	火 第1～第4	13:00～15:00	20	音楽に乗って体を動かす	月額 300円
吉備路伝説を語る会	うぐいすの会	火 第3	12:00～16:00	25	伝説や昔話を語る	年額 3000円
らくらくピアノ	小池満里子	水 第2・第4	9:30～12:00	15	中高年を対象にキーボード・ピアノレッスン	月額 1500円
きもの着つけ	黒川睦永（恵子）	火 第2・第4	13:00～15:30	10	着付けを通じて着物文化に触れる	月額 2000円
楽しく踊ろう会	下山咲知子	水	9:30～11:30	20	簡単・易しい・脳トレも入るダンス	月額 300円

講座の開催日・内容 2ページからの表のとおり（受付人数によって開催日など変更あり）

受講資格 原則として市内に在住か在勤の人

申込期間 3月1日(金)から20日(祝)まで

申込方法 各館に直接か電話、ファクシミリで申し込む

各講座の第1回開催日 申し込み時にお伝えします

その他

①表の会費とは別に教材費が必要な講座もあります

②定員になり次第、締め切ります。また、定員に達しない場合は、引き続き申し込みを受け付けますが、都合によって

は講座を中止することもあります

③休館日は各施設それぞれ記載の通りです。ただし、各分館とふれあい工房山手については、講座があるときなどに応じて開館します

④詳細は、各施設まで問い合わせてください



②中央公民館 総社分館

総社二丁目 18-18
 問い合わせ：分館長 最相信雄 (☎ 0866-92-3136・Fax 0866-92-3953)
 ※希望の講座名、氏名、電話番号を記入の上、FAX してください。折り返し連絡します

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
日本 3B 体操	柴倉孝子	月	19:00~21:00	15	音楽に合わせて体を動かし、ストレス解消	月額 3500円
総社フォークダンスクラブ	加藤寿美子	金	19:00~21:00	20	初心者から	月額 300円
主婦のための健康	大藪嶺子	木	10:00~11:30	10	ビートのきいた心地よい音楽で踊る	月額 2000円
ジャズダンス	大藪嶺子	木	10:00~11:30	10	ビートのきいた心地よい音楽で踊る	月額 2000円
総社レクリエーションダンス	土井脇典子	火 第3 水 第4	19:00~21:00	37	簡単な説明で誰でもすぐに踊れる	月額 300円
華道	小野稔子	月	18:00~21:00	15	池坊。初心者から上級者。遊び心からレリーフまで	月額 4000円
	石井清月	水 第2・第4	13:00~14:00 19:30~20:30	15	桑原専慶流。初心者から基本花型、小品花まで。花代別	月額 1000円
花育子どもフラワーアレンジメント	迫田めぐみ	月 第4 水 第2	17:00~18:00	8	花のアレンジと工作	月額 2000円
総社市合気道協会	上野省三	日	18:00~21:00	35		月額 3000円
総社居合道同好会	難波誠	日	15:00~17:00	7	無双直伝英信流	月額 2000円
滴水會館空手道	長曾忠男	木	19:00~21:00	14	礼儀作法と青少年の健全育成	月額 3000円
拳志道空手	渡邊真治	火・金	18:00~21:00	60		月額 3000円
心体術	川建政明	土/日の週1回	13:00~16:00	20	空之会。小学生から大人まで	月額 5000円
白鳳流金鳥吟詠会	土井啓輔	金	13:00~15:30	10	やさしい吟法ながら格調高い流派	月額 2500円
扇舞	霜山玉山	金 第1・第2・第4	9:00~12:00	8	菊水流。初歩から	月額 4000円
銭太鼓	藤間勘嗣康	水 第1・第3	19:00~21:00	10	藤寿会	月額 2000円
和太鼓集団「楽」	塩尻司	火 第1・第3	16:00~17:45	20	和太鼓で心も体もリフレッシュ	月額 2000円
手編み	佐藤由利子	金 (月3回)	13:00~16:00	15	初歩から	月額 2500円
総社ジュニアコーラス	山田瑞穂	土	14:00~16:30	37	歌の好きな人。兄弟姉妹で2人目以降は2000円	月額 3000円
コーラス総社	西崎由美子	月	9:30~12:00	35	コーラス 童謡・叙情歌・クラシックを歌う	月額 2500円
楽しいパソコン	最相信雄	木 (月3回)	15:00~17:00	7		
		木 (月3回)	17:00~19:00	7		
		土 (月3回)	15:00~17:00	7	初歩から。シニア大歓迎	月額 2000円
		土 (月3回)	17:00~19:00	7		
総社漆芸	塩津容子	火 第2・第4	13:00~16:00	16	漆を使ってオリジナル作品づくり	月額 3000円
おにっこ太鼓	塩尻司	火 第1・第3	17:45~18:45	15	見学可	月額 1000円
れんげサロン	赤木智子	金 第3	9:45~12:00	60	地域の人が気軽に集う交流の場	月額 100円
音楽鑑賞	最相信雄	日 第4	18:30~20:00	20	大音量、大画面でエレキ、フォークのビデオライブ	月額 500円
インプロビゼーション	金子泰子	月・金	9:00~12:00			
		水	14:00~17:00	17	即興表現をするための練習	月額 500円
音読 中国語	畑木亦梅	木 第1・第3	10:00~11:30	10	発音しにくい中国語でも何度も読めば口元が自然と動く	月額 2000円



③中央公民館 総社北分館

小寺 1281-1
 問い合わせ：分館長 笠原 武士 (☎ 0866-93-0180)



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
さわやか健康体操	白神貴美枝	月 第1~第4	10:00~11:00	10	気軽にできる体操	無料
社交ダンス	笠井貴美子	月 第1~第4	13:00~15:00	10		年額 2000円
民舞	林邦子	水 第2・第4	13:30~15:30	10	若柳流わかば会	1回 1000円
詩吟 (関心流)	岡本芳鑽 (みよし)	月 第1・第3	13:00~15:00	5	関心流「いずみ吟詩会」。腹式呼吸で健康に	月額 1000円
詩吟 (岳風流)	渡辺岳泉 (良二)	水 第1	16:00~19:00	15	初心者大歓迎。和歌・俳句・漢詩・歌謡吟	月額 500円
お菓子教室	上田照美	月 第2 水 第4	10:00~14:00	8	家庭で作れるお菓子から伝統的なお菓子など	1回 2500円
ふれあいサロン「いずみ」	横田通恵	火 第3	9:30~12:30	30	高齢者向けの健康体操、出前講座、談話など	無料
大正琴教室	横田通恵	木 第2・第4	13:30~15:00	10		1回 500円
アーティフィシャルフラワー教室	川崎好子	火 第3 金 第4	13:00~15:00 18:30~21:00	10		月額 4200円
パソコン教室	大府美智子	火 第1~第4	13:30~15:30	10	パソコン・スマホの初歩から	月額 4000円
ジャズダンス	大藪嶺子	火 第1~第4	19:30~20:45	15	初心者・中高年の人大歓迎	月額 2000円
いきいき百歳体操		日 第1・第3 火 第2・第4	10:00~11:00	20	気軽にできる体操	無料
気功健康法	目黒やすし・宮崎裕子	水 第1・第3	13:00~15:00	10	腹式呼吸で気・血の流れを良くして健康寿命	月額 1500円
手芸教室	古座時子	水 第1・第3	10:00~15:00	10	手元にある材料で作品づくり	月額 500円
3B 体操	中島恵美子	水 第1~第4	18:30~20:00	10	初心者から	月額 2500円
歌声サロン	星島伸江	水 第2・第4	9:30~11:45	30	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1回 500円
茶道	中田晶子	土 第1・第3	14:00~17:00	10	表千家流。茶道お稽古既習者	月額 3000円
	片山陽子・中田英徳	土 第2・第4	14:00~17:00	10	小中高生や初心者	1回 1000円
トールペイント	小西貴恵	木 第1~第4	9:00~12:30	15	塗り絵感覚で作品づくり	1回 1000円
太極拳	前田佳代	木 第1~第4	13:00~15:00	20	体のバランスを鍛える	月額 2000円
生花	小坂悦子	木 第1・第3	19:00~21:00	10	未生流。季節の花を生ける	月額 1500円
銭太鼓	東森素子	金 第1~第4	9:30~11:30	15	つくし会	月額 1500円
泉コーラス	上田豊	土 第1~第4	14:00~16:00	30	初心者大歓迎、唱歌、季節の歌を中心に	月額 500円
エアロ体操	天峰和子	土 第1~第3	19:00~20:00	15	初心者大歓迎	月額 1500円
土ひねり	森萬太郎	日 第4	8:30~15:00	20	初心者からベテランまで	月額 1000円
グラウンドゴルフ	赤坂久志	水	9:00~11:00	30	総社北 GG 水曜クラブ	年額 2400円
	川山孝治	日	9:00~11:00	45	総社北 GG 日曜クラブ	年額 2400円
総社北料理クラブ	家元恵美	土 第4	9:30~13:00	14	減塩で野菜たっぷり使用。入会金 1000円	月額 500円





④中央公民館 浅尾分館

門田 956-1

問い合わせ：分館長 中川道弘 (☎090-5701-7333)

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
琴伝流大正琴	中川靖子	木 (月2回)	9:30~12:00	20	初心者随時募集	月額1800円
傘踊りと健康体操	平田恵美子	水	13:30~16:00	20	つゆ草の会	月額1000円
実用書道	北村松園	水 (月2回)	14:30~16:00	6	かな、写経、筆ペン	月額3000円
トールペイント	小西貴恵	金 (月2回)	9:00~13:00	10		1回1000円
		土 (月2回)	13:30~17:00	10		
ピアノ	藤木理子	土 第1・第3日 第4	8:30~12:30	10	月2回。大人のレッスン。教材費別	1回1500円
囲碁	佐野清文	土 第1・第4	13:00~17:00	10		年額1000円
親子クラブ		火 第3	9:00~12:00	40		年額1200円
いきいき百歳体操	小川恵子・小倉栄子	水 第1~第4	10:00~11:30	25		無料
いきいき体操	大月昌子	土 第2・第4	10:00~11:30	20		無料
写真	森政也	水 第3	19:00~21:00			月額1000円
そろばん	道廣正恵	月・金 (月8回)	15:30~18:30	20	年中から。そろばんと暗算の基礎	月額5000円
ら〜くら〜ヨガ	尾上君子	木 第1~第4	13:50~15:20	10	体をほぐして深い呼吸でポーズ	1回700円
硬筆&毛筆習字	井上滋	月 (月3回)	15:30~19:30	10	子どもから。美しい文字を練習	月額3000円



⑤中央公民館 常盤分館

三輪 821 分館長：東川由継 (☎・Fax 0866-93-1050)

問い合わせ：常盤分館 (☎・Fax 0866-93-9417)

※不在の場合は、中央公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
ヨーロッパフラワーアレンジメント	津神友栄	火	10:30~12:00	30	生花、プリザーブドフラワーなど。自由出席制	1回3600円
絵手紙	松尾成子	月 第3	9:30~11:30	13		
		金 第1	9:30~11:30	15		月額1000円
			13:00~15:00	10		
切り絵	大森光政	木 第1・第3	9:30~11:30	14		月額500円
子ども琴	内藤歌祥 (育子)	土 第1・第3	14:00~15:00	7	初心者。教材費年額2000円	月額2000円
			15:30~16:30	8	教材費年額2000円	
カラオケ	浦辺清史・村上常生	月 第1・第3日 第2・第4	14:00~16:00	24	常盤歌謡クラブ	月額2500円
パソコン	大府和雄	月 第1~第4	13:30~15:30	10		
		土 第1~第4	13:30~15:00	10	初心者からシニアまで	月額4000円
囲碁	笹田基	水 第1・第3	13:00~17:00	17		月額100円
お菓子作り	上田照美	金 第4	9:30~14:00	8	教材費月額1500円	月額1000円
健康体操	今井満壽美	水 第1・第3	9:30~11:00	25		年額1200円
常盤フォークダンス	國府登茂子	月 第1~第4	10:00~12:00	25		半年1800円
卓球	武野純二	火	13:00~16:00	22		月額100円
	木山幹夫	火	19:00~21:00	22		年額1200円
	村木弘子	水 第1	9:00~12:00	12		月額500円
	福江守	水	13:00~16:00	22		月額200円
	森山克己	木	9:00~12:00	20		年額1200円
	鶴菌久士	木	13:00~16:00	21		年額1200円
	小野秀孝	金	13:00~16:00	20		年額1200円
グラウンドゴルフ	山本英雄	金	9:00~11:00	50		年額2400円
ペタンク	松本稔	水	8:30~11:00	20		無料
華道	永下容子	水 第1・第3	9:30~11:30	10	池坊。花代1回2000円	月額1500円
生命の貯蓄体操	犬田栄子	金	13:30~15:30	15	マット代5600円	月額2000円
日本習字・硬筆	西村禎水 (孝子)	土 第1~第3	15:30~17:00	15	幼児からシニアまで。教本代別	月額2700円

⑥中央公民館 常盤第2分館

真壁 1023

問い合わせ：分館長 佐近昇 (☎090-5264-9539)

※不在の場合は、中央公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
パソコン	栢野明美	火 第1・第3	13:30~15:30	10	初心者から。パソコンに慣れることを目標	1回1000円
フラダンス	中村ゆたか	水 第2・第4	14:00~15:30	20	のんびりフラを学ぶ	月額1000円
民謡	高本恵子	土 第1・第3	9:00~11:00	10	教材費初回1000円、協会費700円	月額2500円
三味線・太鼓	高本恵子	土 第1・第3	11:00~13:00	5	初回本代780円	月2回3500円
		土 第2・第4	9:00~13:00			月4回6000円
Hip Hop ダンス	岡本万貴	火 金	19:00~20:00 17:00~19:00	30	子ども向け	無料
詩吟	神崎芳貢 (安子)	水 第1・第3	10:00~12:00	10	吟道関心流	月額1500円
らくらく元気体操	坂井俊之	木	10:00~11:00	20	足腰を鍛え、体力アップ	月額2000円
ちびっこ運動	坂井俊之	火	16:10~17:10	20	幼児期に運動する土台をつくる	10回6000円
子どもスポーツ	坂井俊之	火	17:30~18:30	20	遊びを通じて多様な動きを体験する	半期7500円
楽しい英会話	松野亜希子	木 第1~第4	9:00~10:00	10	初歩から	月額2000円
剣詩舞	妹尾昇山 (順子)	月	13:30~16:00	10	菊水流。紋付・袴・白足袋を身に着け、日本の心を舞う	月額4000円
空手	白神由美	水 土	17:00~21:00	20	空手道を通じて、強い心と体を育てる	月額3000円
ダンスフィットネス	岡本秀次	金 日	19:30~21:00 9:00~10:40	20	初心者から。60分の基礎クラス、20分の応用クラスに分かれる	無料
おとなの音読	金池兼広	月 第1・第3	10:00~11:30	10	誰かに届けるために声を出して読む	1回500円
		火 第2・第4	19:00~20:30			
3B体操	横田洋子	金 第1・第3・第4	9:30~11:00	10	ボール・ペル・ペルダを使って誰でもできる体操	月額3000円
書道	石岡尚子	水 第1~第3	16:30~18:30	15	幼児から中学生まで。毛筆、硬筆	月額3000円
こども茶道教室	大島幸	木 第1・第3	14:30~15:00	10	年中から小学生まで	月額2000円
歌声サロン	星島伸江	月 第2・第4・第5	10:00~11:45	15	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1回500円
		金 第2・第4				
キッズえいご	大島幸	木 第2・第4	14:30~15:00	15	英語で遊ぶ。幼稚園年中・年長児対象。保護者同伴可	月額2000円
俳句	赤木ふみを	木 第2	10:00~12:00	20	初心者歓迎。十七音の詩の世界を楽しむ	月額500円
パン	嶋谷サヨ子	木 第2	9:00~14:00	15	基礎からパン・お菓子作り	月額3000円

⑦中央公民館 池田分館

見延 639-1

問い合わせ：分館長 在間洋則 (☎0866-95-9262・Fax 0866-95-8998)

※不在の場合は、中央公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
詩吟	柴倉勇洲	金 第1~第3	13:00~15:00	20	関心流	月額2000円
	本行潔	木 第1・第3	13:00~15:00	10	光世流	月額2000円
民舞	阿部愛子	土 第2・第4	13:30~15:30	20	ひばり会もみじ	月額2000円





⑧東公民館

南溝手 477-7

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：東公民館 ☎・Fax 0866-93-2995

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
編み物	出口里子	火 第1・第3・第5	13:00～15:30	8	手編み。教材費別	1回 1000円
囲碁	岡周治	火	13:00～17:00	18		年額 1000円
沖縄三線	禰屋雅典	金 第2	10:00～11:30	10	沖縄の名曲を弾く	年額 3000円
男の楽しい料理	兼高保志	金 第2	9:00～13:30	8	男性の初心者向け料理。材料費月額 500円	年額 4000円
華道	永下容子	金 第2・第4	14:00～16:00	10	暮らしに彩りを（池坊）。材料費月額 2000円	月額 2200円
自分史	樋口皓迪	金 第3	13:30～15:30	10	自分の誕生から現在への半生記	年額 3000円
写真	堀公典	日 第2	9:00～10:00	13	撮影と鑑賞	年額 2000円
将棋	能勢尚夫	水 第1・第3	13:00～16:30	16		年額 1000円
スマイルヨガ	尾上君子・石田淳子	木 第1・第2・第4	9:30～11:00	15	深い呼吸で体を整え、明るく健やかに	月額 2500円
大正琴	大森茂子	日 第2	10:00～16:00	12	琴伝流	月額 1800円
楽しい箏	橋本石基	木 第1～第3	13:30～15:30	10	初心者から中級者まで。9月、10月は毎週	月額 3000円
楽しいディスコ	鶴旨洋子	火 第3	10:00～11:00	8	室内でニュースポーツ	無料
楽しいニチレクボール	大月隆昌	火 第4	10:30～12:00	8	室内版ペタンク	無料
チャッピーレクダンス	下山咲知子	金	9:30～11:30	25	楽しく踊って免疫力アップ	1回 100円
陶芸（釉薬）	森谷陽子	土 第4	13:00～16:45	12	器作り	月額 2500円
童謡・唱歌を楽しむ会	曾我部司	金 第2	14:00～16:00	30	入会費 500円	月額 300円
パソコン	能勢尚夫	土 第2・第4	10:00～12:00	10	初歩からの Word、Excel。パソコン持参	月額 1000円
東公吟詩会	野瀬富貴男	火 第1～第3	19:00～21:00	10	詩吟の朗読	月額 2000円
フォークダンス	加藤寿美子・村下和子	水 第1～第4	13:00～15:00	20	音楽にのって心も体も楽しくリフレッシュ	月額 300円
ペン画	難波聖爾	水 第2	9:00～11:00	7	物の見方、表現の仕方のコツを見つける	月額 1000円
リッパ!オカリナクラブ	軽部りつこ	土 第1・第3	13:30～15:00	25	初心者。楽譜が読めないなど大歓迎	月額 2000円
忘れな草の会	小坂ふみえ	金 第2・第4	12:30～16:30	7	手芸。作品は全員で相談。材料費別	無料
グラウンドゴルフ	岡弘	水	9:00～10:30	30	初歩から	年額 2000円
	川上章	木・日	9:00～11:00	18	初歩から	年額 3000円
	小川忠信	金	8:30～12:00	20	健康増進と親睦	年額 1000円
総社ゲートボール	宮永智美	土	8:00～12:00		初歩から（三須分館グラウンドで）	年額 1000円



⑨東公民館 三須分館

上林 303-1

問い合わせ：分館長 岡可秀 ☎ 090-3881-6126

※4月以降は、東公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
エコクラフト	竹原未幸	月 第3	10:00～14:30	15	クラフトテープでかごやバッグを制作。教材費別	月額 1000円
親子3B体操	藤井朋子	水 第1・第3	17:30～18:30	8	遊びを取り入れ全身運動。用具費別	月額 1500円
ゲートボール	宮永智美	雨天以外毎日	8:00～11:00			年額 1000円
大正琴	大森茂子	木・土 第2・第4	13:00～15:00	12	琴伝流。琴を奏で仲間づくり	月額 1800円
3B体操	柴倉孝子	火 第1～第4	19:00～21:00	12	音楽に合わせて体を動かす。用具費別	月額 3500円
パソコン		水	13:30～15:30	20	互いに教え合う。パソコン持参	年額 1000円

⑩東公民館 服部分館

南溝手 265-13

問い合わせ：分館長 前田操 ☎ 0866-92-2093

※4月以降は、東公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
いきいき健康若返りクラス	大塚和実	金（月3回）	20:00～21:20	10	筋トレ・ストレッチ、用具費別	月額 3000円
絵手紙	松尾成子	日 第3	13:30～15:30	15		月額 1000円
ナチュラルアート	林幸恵	火 第3	13:30～16:00			
		土 第3	19:00～21:00	20	手作りの鉢に花を植える。教材費別	月額 1200円
		日 第1・第4	13:30～16:00			
服部四つ拍子保存会	小川信雄	土 第2	19:00～20:00	24	四つ拍子の太鼓音頭。踊りの練習	年額 1000円
ホームヨガ	伊丹敏子	水 第1～第4	13:30～15:00	10	体ほぐし	月額 2000円
薬膳料理	田中まり	火 第1	10:30～14:00	10	心と体が喜ぶ料理	月額 3000円

⑪東公民館 阿曾分館

西阿曾 188-1

問い合わせ：分館長 高原康則 ☎ 0866-99-9831

※4月以降は、東公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
編み物	近藤康子	金 第2・第4	13:30～15:30	10	手編み。指先を動かしながら会話も楽しむ	年額 1000円
囲碁	的場榮治	水	13:00～17:00	14		月額 1000円
歌声サロン	星島伸江	水 第1・第3・第5	10:00～11:45	30	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1回 500円
おきなわ空手	阿部修士	水	17:30～20:00	15	沖縄小林流。形と基本。子どもは	月額 2000円
切り絵	栢野日出子	水 第1・第3	10:00～12:00	10	初歩から。教材費別	無料
詩吟	野瀬貴洲（富貴男）	木 第2～第4	19:00～21:00	7	関心流。初歩から	月額 2000円
	栗原町世（トヨ子）	木 第1・第3	13:00～15:00	10	吟道光世流。初歩から	月額 2000円
将棋	江本克三	火	14:30～17:00	6		無料
銭太鼓	杭田美幸	月	14:00～15:30	8	藤美流	月額 1500円
総社スマイルパレエ	本田雅恵	木 第1～第4	16:00～18:00	40		月額 3250円
大正琴	中田美津恵	月 第2	13:30～15:30	16	琴伝流。童謡、懐メロ、演歌など	月額 1800円
		木 第2	9:30～11:30			
	吉富恵子	土 第1・第3	12:30～16:30	10	琴修会。童謡、演歌、ポップスなど	月額 4000円
手作りグループ	江本加代子	月 第1・第3	13:00～16:00	10	いろいろな作品づくり	1回 300円
にこにこ体操	守安和子	月	10:00～11:45	10	フレイル転倒予防。用具費 2000円	月額 2000円
にこにこキッズ体操	守安和子	土	10:00～11:30	12	希望者は、うらじゃ参加あり	月額 1000円
パソコン	大森木一	土 第2・第4	13:30～15:30	10	中級程度。ノートパソコン持参	月額 2000円
ハリベリ英会話	武田里美	月	14:00～17:00	33	遊びを通じた英語。教材費年額 300円～2000円	月額 2700円～3300円
スクールキッズ英会話	武田里美	火	15:30～18:00	13	6年生対象。教材費年額 3000円	月額 4000円
フラワーアレンジ	長谷川尚美	木 第1・第3	10:00～11:30	10	初歩から。材料費1回約 2000円	1回 700円
フラワーアレンジメント	服部あけみ	水（最終週）	10:00～11:30	8	生花アレンジメント。材料費月額約 2000円	月額 1000円
民舞	林邦子	水 第1・第2・第4	13:30～15:30	20	若柳流。初歩から	1回 1000円
ゆるりヨガ	林安子	月 第1・第3	10:00～11:15	10	中高年向き	1回 300円
楽しく体操	三宅貞美	火 第1～第4	10:00～11:30	20	ストレッチ、脳トレ、筋トレ。用具費初回 3000円	月額 2000円



⑫西公民館

秦 350

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

問い合わせ：西公民館（☎・Fax 0866-92-0446）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
華道	角田浄子	金	9:00～13:00	10	未生流。初歩から	月額3000円
書道	富岡閑香	土（月2回）	9:00～11:00	20	初級。実用書道・ペン字・かな	月額2000円
大正琴	永田正子	水 第1・第3	9:30～11:30	10	琴伝流	月額1800円
面彫り	中原道之	木 第1・第3	13:00～16:00	10	初心者向き。材料費別	月額500円
表装	金池修	火	9:00～16:30	10	初心者向き。裏打ちから。材料費別	無料
グラウンドゴルフ	若松正雄	日	9:00～12:00	60	初心者向き	月額500円
太極拳		土 第2・第4	10:00～11:30	25	初心者向き	月額1500円
洋裁	杉本洋子	土 第1・第3	9:00～12:00	15	文化式。製図作成から作品完成まで	月額1500円
ストレッチ体操と気功	池田まり子	水 第1～第4	10:00～11:30	20	中国健康体操	月額2000円
フラワーアレンジ	長谷川尚美	金 第1・第3	14:30～16:00 19:00～20:30	10	生花で季節・行事のアレンジ。プリザーブドフラワーも	1回700円
木工	渡辺吉之	土 第2・第4	9:00～16:00	15	木工全般。道具代や材料費は別	無料
楽楽元気体操	加藤千枝	火 第1～第4	13:00～14:30	20	脳トレ・筋トレ・ストレッチで体快調	月額2000円
傘踊り	阿部愛子	火 第1・第3	9:30～11:30	15	初歩から	月額2000円
民舞	阿部愛子	火 第2・第4	9:30～11:30	15	初歩から	月額2000円
着付け	萬代早苗	水 第1・第3 木 第2・第4	10:00～12:00 10:00～12:00	10		1回1000円
陶芸同好会		水 第2・第3	10:00～16:00	10	自由制作。8月・1月は休み。材料費別	月額500円
水彩画	青木由	水 第2	13:30～16:00	15		月額1000円
ミュージカル 舞踊・め	亀谷晃子	木 第1・第3	10:00～12:00	10	流行歌をミュージカル風に振り付けて踊る	月額1600円



⑬西公民館 秦分館

秦 3465-1

問い合わせ：分館長 板野 敬二（☎ 0866-95-8677）

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
剣詩舞	田中恵珠（佳子）	木	20:00～21:30	10	詩吟に合わせて刀や扇子を持って踊る舞	月額4000円
ストレッチ体操	天峰和子	金 第2・第4	19:30～20:30	15	高齢者向けの足腰を丈夫にする脳トレ体操	1回500円
さわやか会	小原春子	火	13:30～16:30	25	演歌や歌謡曲を主に、新曲や人気歌手の曲を歌う	月額500円
グラウンドゴルフ	小原庄次	水	9:00～12:00	40	初心者歓迎。基本練習から各種大会参加	月額500円
剣舞	藤島恵隼（永治）	月	19:00～21:00	5	詩吟に合わせて刀を持って踊る舞	月額3000円



⑭西公民館 神在分館

富原 903-1

問い合わせ：分館長 長谷川 邦生（☎ 0866-93-9554）

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
箏・三絃	田中絹子（絹江）	月 土	13:00～19:00 13:00～19:00	15 15	個人レッスン。音色を楽しむ	月額4000円
ダンス(リズム体操)	高本幸子	金	19:00～21:00	15	初歩から	月額1000円
手芸	工藤嘉寿代	木 第2・第4	13:00～16:00	15	身の回りにあるものを活用して制作	月額500円
パソコン	岩本悟	金 土	9:00～11:30 13:00～15:30 9:00～11:30 13:00～15:30	15 15 15 15	Word、Excel、インターネットなど	月額4500円

⑮西公民館 久代分館

久代 4482-1

問い合わせ：分館長 中山 睦雄（☎ 0866-96-9071）

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
華道	角田浄子	火（月4回）	13:30～15:30	10	未生流。8月・1月は休み	月額3000円
大正琴	永田正子	木 第2・第4	13:30～15:30	10	琴伝流。初歩から	月額1800円
刺し子	坂本な奈	水 第2・第4	9:30～11:30	10	刺し子、パッチワーク、布を使った手芸など	1回1000円
パソコン	大府美智子	金（月4回）	13:30～15:30	15	初心者から	月額4000円
にこにこ健康体操	山本祥子	火	10:00～11:30	15	音楽に合わせて体を動かす	1回300円
絵画	樋口皓迪	火	13:00～16:00	10	水彩画。初心者から	月額2000円
ヨガ	河田有美	月（月3回）	10:00～11:00	15	初心者から。自分の体と向き合うヨガ	月額2000円
軽音楽	赤木幹男	木	9:00～11:00		初心者から。音楽好きなら誰でも	無料
歌声サロン	星島伸江	土 第1～第4	10:00～11:30	30	いろいろなジャンルの歌を歌いストレス解消	1回500円
男の生きいき料理クラブ		金 第3	9:00～15:00	15	男性初心者コース。材料費500円	月額500円

⑯西公民館 山田分館

山田 203-2

問い合わせ：分館長 金澤 隆（☎ 0866-96-0250）

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
詩吟	赤木憬洲（敏志）	木	19:30～20:30	10	関心流	月額1500円
大正琴	津島美津子	月 第2・第4 水 第2・第4	9:30～11:30 9:30～11:30	10 10	琴伝流 琴伝流。初心者	月額1800円
硬筆・毛筆	赤澤東洞（泰二）	金 土	15:00～16:30 16:30～18:30	10 15	大人 幼稚園児から中学生まで	月額2500円
オカリナ	河原裕美	土 木 第2・第4	8:00～10:00 13:30～15:00	15 20	幼稚園児から大人まで 初心者から	月額2000円

⑰西公民館 新本分館

新本 7743

問い合わせ：分館長 神崎 敏光（☎ 0866-96-0420）

※不在の場合は、西公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
詩吟	柴倉勇洲	木（月3回）	19:30～21:30	10	関心流	月額1500円
書道	赤木玉苑（敦子）	土 第1・第3	10:00～11:30	20	小中学生、一般。特に初心者から。毛筆ほか	月額2000円
ポーセラーツ	高橋直美	火 第3	13:30～15:30	10	白磁器にシールを貼って作成	月額300円
健康ストレッチ	守安和子	木（月3回）	10:00～11:30	10	寝たきり・転倒予防にストレッチ、筋トレ・脳トレ	月額2000円





⑱昭和三公民館

美袋 1915-1
休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）
問い合わせ：昭和三公民館（☎・Fax 0866-99-1103）

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
空手	中島太	土	19:00～20:30 19:00～21:00	30	小学生以上 一般	月額2000円	
水墨画	片山邦彦	土	第1・第3	13:00～16:00	若干名	初心者から中級者まで	月額1500円
パッチワーク	大月二三子	水	第2・第4	9:00～15:00	15	手持ちの布を活用	月額2000円
昭和絵画クラブ		金	第2・第4	13:30～16:30	若干名	絵が好きの人。絵を描く	月額500円
親子図工クラブ		日	第3	13:00～16:30	若干名	幼児から小学生まで。材料費別	月額100円
銭太鼓	間野真貴子	金	第1・第3	13:00～15:30	20	初心者、年齢を問わず。基礎から	無料
囲碁	能勢勝人	木		9:00～15:00	12	初心者から	月額1000円
華道	藤井道甫（道枝）	土	第2・第4	13:30～15:30	10	嵯峨御流。自然の景色に見立てて生ける	月額1500円
リフォーム洋裁	野口芳江	水	第1・第3	9:00～12:00 12:30～15:30	若干名	和服、洋服などのリフォーム	月額2000円
扇舞	太田杏華（敬子）	土		13:30～15:30	5	初心者から	月額2500円
大正琴	若原美津子	木	第2・第4	13:00～16:00	10	琴伝流。初心者から	月額1000円
七草句会	奥山登志行	火	第3	13:00～16:00	10	初歩から	月額1000円
華道	永下容子	金	第1・第3	10:00～12:00	10	池坊。初心者から。材料費1回約1000円	月額1500円
詩吟	本行駿世	火	第1・第3	10:00～12:00	6	光世流の漢詩を吟ずる	月額2000円
ヨガ	柳生真佐美	日	第2・第4	9:30～11:00	15	初心者から。基本のヨガ	月額2000円
硬筆・毛筆	赤澤東洞（泰二）	土		10:30～12:00	20	幼稚園以上。基本・学校の宿題など	月額2500円
オカリナ	河原裕美	水	第1・第3	15:00～16:30	15	小学生から高齢者まで。初歩から	1回1000円
アカペラコーラス	河原裕美	木	第1・第3	19:00～21:00	若干名	アカペラコーラス	月額100円
令和皐月短歌会	岡田紀子	水	第3	13:30～16:00	10	短歌	月額800円
習字	井上司献（憲司）	日	第3	10:00～11:30	10	小学生以上。初歩から	月額1000円
新舞踊	小見山通子	火	第1～第3	13:30～15:30	10	初歩から楽しく練習。施設慰問など	1回1000円



⑲昭和三公民館 日美分館

美袋 1915-1（昭和三公民館内）
問い合わせ：分館長 樋口長郎（☎ 0866-99-1919）
※不在の場合は、昭和三公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
グラウンドゴルフ	高杉弘子	水・日	8:30～11:50	50	初心者から	月額4000円



⑳昭和三公民館 下倉分館

下倉 1338-3
問い合わせ：分館長 浅田憲一（☎ 0866-99-2558）
※不在の場合は、昭和三公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
グラウンドゴルフ	浅沼浩志	火・金	9:00～11:00	若干名	一般対象	月額4000円	
大正琴	若原美津子	水	第1・第3	13:00～16:00	10	初心者から。アンサンブルの練習	月額1000円

㉑昭和三公民館 水内分館

原 2167-1
問い合わせ：分館長 井上克彦（☎ 0866-99-1734）
※不在の場合は、昭和三公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
民踊	若柳美翠	水	第1～第4	14:00～15:30	10	初歩から	月額1500円
子ども民踊	横山三恵子	水	第1～第4	15:30～17:00	10	初歩から。5歳から中学生まで	月額1000円
カラオケ	山本憲一	土	第2・第4	14:00～17:00	13	歌専門。演歌、ポピュラー	月額4000円
傘踊り	阿部愛子	月	第2・第4	13:30～15:00	10	ひばり会。初歩から	月額2000円
グラウンドゴルフ	川口喜久恵	火・木		9:00～10:30			月額1000円
ペン習字	渡辺和枝	火	第1・第3	19:30～21:00	8	初心者から。日常の文字を練習	月額2400円

㉒昭和三公民館 富山分館

種井 1856-1
問い合わせ：分館長 西森頼夫（☎ 0866-99-2560）
※不在の場合は、昭和三公民館へお問い合わせください



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
グラウンドゴルフ	上野杉夫	月	8:30～10:00	20	初心者から	無料

㉓山手公民館

岡谷 151-1
休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）
問い合わせ：山手公民館（☎・Fax 0866-93-1241）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
オカリナ	河井由美子	金	第1・第3	13:00～15:00	16	いろいろな曲を演奏。オカリナ代は別	月額1100円
歌声サロン	星島伸江	木	第1～第4	10:00～11:45	30	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1回500円
コーラス	大森友美子・大森美幸	水	（月2～3回）	19:30～21:00	20	コンサートを目標に歌う	月額3000円
3B体操	中島恵美子	木	第1・第3	10:00～11:30	7	ストレッチ体操・ダンスなど	月額1500円
3B体操ジュニア	中島恵美子	水	第2・第4	16:30～17:30	10	リズムにのってダンス、ストレッチ、体づくり	月額1500円
趣味の写真		金	第1	19:00～21:00	13	撮影した写真データの鑑賞	月額2000円
書道	翠鳳（高谷貢）	火		13:30～15:00	10	かな・漢字の添削指導	月額3000円
太極拳	信定洋子	水	第1～第4	14:00～15:30	20	初心者歓迎。第1・3は自主練習	月額1500円
山手短歌会	能見謙太郎	土	第2	13:00～15:00	6	日々の生活や体験を歌にしてみよう	月額1000円
パッチワーク	武内久枝	水	第1・第3	9:30～12:00	12	バッグやタペストリーを制作。材料費別	月額1500円
うぐいす会	若柳恵翠・守安睦夫	水	第1～第4	10:00～12:00	8	歌ったり、踊ったり練習	月額2000円
なかよし太鼓	塩尻司	木	第1・第3	16:30～17:30	20	豊かなリズム感は幼児期から	月額2000円
山手福山合戦太鼓	桑鼓 友野義和	金		19:00～21:00	16	太鼓の練習	月額1500円
"	鼓衆 友野義和	土		19:30～21:00	10	太鼓の練習	月額1500円
ヨガ（昼の部）	石井恵子	木	第1～第4	14:00～15:30	10	体のほぐしを中心に簡単なポーズ	月額3000円
"（夜の部）	石井恵子			19:30～21:00	10		月額3000円
やさしいパソコン	所司敏恵	火	第1・第3	9:30～11:30	8	Word、Excelを初歩から学ぶ	月額2000円
中年から始めるらくらくピアノ	佐藤綾子	火	第1・第3	13:00～15:00	17	初心者でも弾けるように	月額1500円
健康笑いヨガ&認知症予防	万代京央子	金	第1	10:00～11:30	30	笑って元気に、脳活性と免疫力UP	月額500円
健康体操	根馬和子	火	第1・第3	10:00～11:20	15	足・腰を強くする体操を創作	月額1000円
着付け	宮本史子・剣持江利奈	土	第1・第3	10:00～12:00	15	浴衣から留袖までの着付けと着せつけを学ぶ	月額2000円
チャンゴ	曹永姫（フヨ・ヨシ）	木	第2・第4	15:00～17:00	15	韓国の伝統楽器で演奏	月額2000円
木彫り同好会		水		13:00～16:00	6	お盆、板額に花や風景などを彫り、仕上げる	無料
少林寺拳法	小池幸彦	火		19:00～20:30 17:45～19:15	50	初心者から。心と体を鍛える	月額2800円
キッズフラダンス	林田恵美	金	第1・第3	18:10～18:55	10	3歳から小1対象。ハワイや日本の曲でダンス	月額1500円
ジュニアフラダンス	生水恵子	金	第1・第3	19:10～20:40	15	小1から中3対象。基礎ステップから丁寧に練習	月額4000円



②④山手公民館 西郡分館

西郡 857-1
問い合わせ：分館長 板野 誠 (☎ 0866-33-0192)
※不在の場合は、山手公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
ちびっこ運動教室	高橋 晃子	月	16:10~17:10	15	目指せ、鉄棒・とび箱・マット運動マスター	10回 6000円



②⑤山手公民館 岡谷分館

岡谷 718-4
問い合わせ：分館長 友野 義和 (☎ 0866-92-1979)
※不在の場合は、山手公民館へお問い合わせください

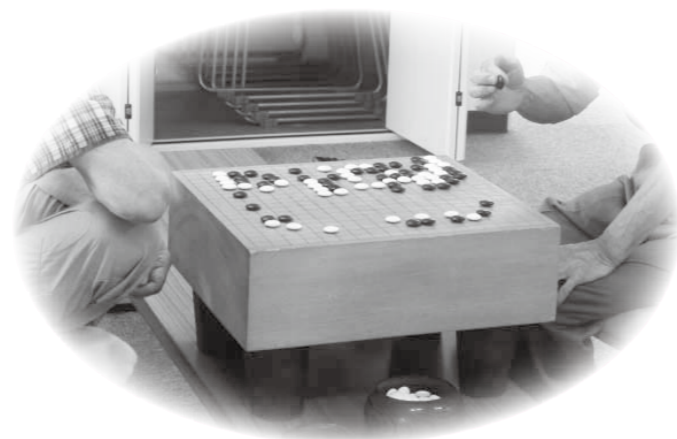
講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
3B 体操	中島 恵美子	火 第1・第3	10:00~11:00	5	高齢の人にも優しい体操。用具費 3000円	1回 750円



②⑥山手公民館 宿分館

宿 1272-1
問い合わせ：分館長 小川 美喜夫 (☎ 0866-93-4298)
※不在の場合は、山手公民館へお問い合わせください

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
朝翠流双鶴吟詠会	平岡 要鵬	土 第1~第4	16:10~17:10	8	漢詩、和歌などに抑揚をつけて吟じ、発声で健康に	月額 2000円



②⑦清音公民館

清音軽部 1135
休館日：月曜日、年末年始(12月29日~1月3日)
問い合わせ：清音公民館 (☎ 0866-94-0131・Fax 0866-94-1002)



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
生け花	小野京苑	木 第2・第4	15:00~19:00	20	桑原専慶流。初心者から。材料費別	1回 1000円
	高田豊苑	木 第3	13:30~15:00	10	受講生に合った指導	月額 1500円
囲碁	佐野孔一	日 第1	9:00~17:00	20	囲碁対局。初心者の指導あり	月額 500円
		日 第3	13:00~17:00			
うたの会	森元明美	金 第4	10:00~12:00	30	歌を歌うことで健康に元気になる	月額 500円
日常英会話	カエル・ライト	土 第2・第4	18:00~20:00	15	日常会話を英語で話す	月額 2000円
絵手紙	江口房二	水 第1	13:30~16:30	20	人とのつながりを絵手紙でつくる	月額 500円
		木 第2	10:00~11:30	10	絵手紙で心の温もりを伝える。教材費初回 500円	無料
韓国料理	徐在蘭	日 第4	10:00~12:30	12	本場韓国料理を学ぶ	1回 1500円
韓国語	徐在蘭	土 第1・第3	18:00~20:45	9	初・中級	1回 1000円
清音焼陶芸	山下 綉雄	土 第2・第3	13:00~15:00	30	粘土、釉薬作りから焼成まで	年額 10000円
3B 体操	中島 恵美子	火	13:00~15:00	7	道具を使いリズムに乗って体操	月額 2000円
社交ダンス		水	13:00~15:00	10	社交ダンスレッスン	年額 2000円
写真	橋高繁福	木 第1	19:00~21:00	20	写真撮影。初心者から	年額 3000円
三味線	今川満恵	木 第2・第4	13:00~15:00	10	藤本流。民謡、三味線	月額 4500円
		土 第2・第4	9:30~10:30	5		
手芸	小原久美子	金 第2	13:00~16:00	10	布や毛糸を使った作品などの作成	1回 500円
短歌	三鼓奈津子	金 第1	13:00~15:00	10	初歩から	月額 1500円
ダンスサークル	長谷川節子	金	13:30~15:30	20	社交ダンス	1回 500円
ちぎり絵	野口明子	火 第2	9:30~11:30	10	ちぎり絵を制作	1回 500円
パソコン	渡辺真由美	火 第1・第3	9:30~12:00	10	決めたテーマに沿って主体的に学ぶ	月額 1000円
		金 第1・第3	9:30~12:00	15		
パッチワーク	赤阪雅子	土 第2・第4	14:00~16:00	20	基礎を学びながら、自分の好きな物を作る	月額 2500円
漢字書道	鎌野紅村	土	19:00~21:00	10	漢字書道、実用書道	月額 2000円
民謡	今川満恵	火 第2・第4	10:00~11:00	10	日本の民謡	月額 2500円
		土 第2・第4	10:30~11:30	10		月額 3000円
ヨガ	中島裕子	水	10:00~11:30	15	ヨガで美しく楽しく体を使う	月額 2000円
らくらくピアノ	佐藤綾子	火 第1・第3	9:30~12:30	20	中高年を対象に、キーボード・ピアノレッスン	月額 1500円
歌声サロン	星島伸江	火 第1・第3・第4	10:00~11:45	20	いろいろなジャンルの歌を歌ってストレス解消	1回 500円
茶道	山本志津子	日 第3	9:30~13:00	17	茶道のお点前	1回 500円
		火 第1	14:00~19:30			
太極拳	上田聡子	金 第2・第4	13:30~15:00	15	生涯スポーツに最適	月額 1500円
シニアの男磨き教室	Gacchi(小林綾)					
	若林真由美	水	10:45~11:45	10	週替わりの講師でダンスやストレッチなど	月額 2000円
	MSK(田中誠己)					





⑳サンワーク総社 (総社市勤労者総合福祉センター)

駅南一丁目 5-7
 休館日:月曜日、祝日、年末年始 (12月29日～1月3日)
 問い合わせ:サンワーク総社 (☎ 0866-93-8807)

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
バドミントン(初級A)	森山伸一	火	第1・第3	19:00～21:00	20	基礎練習やゲーム	月額 200円
卓球(中級)	大森正志	火	第2・第4	13:00～16:00	20	経験者。試合可能レベルの人	半年 2000円
3B体操	小野峯子	火	第1・第3	10:00～11:30	15	若さを保つ健康体操。自主練習あり	月額 1000円
茶道	塩津宗春	火	第1・第3	9:30～12:00 18:00～20:30	10	裏千家。初心者から経験者まで。材料費別	月額 2000円
漆芸・金継ぎ	井上みゆき	火	第2・第4	10:00～12:00	10	漆芸や金継ぎの初歩から。材料費別	月額 3000円
バドミントン(初級B)	秋山忠明	水	第1・第3	9:00～12:00	20	初心者から。基本からゲームまで	年額 1000円
バドミントン(中級)	秋山夏男	水	第2・第4	19:00～21:00	15	3年以上の経験者。ゲーム	年額 1200円
詩吟	本行駿世	水	第2・第4	13:30～15:30	10	発声練習(腹式呼吸)と吟で健康維持	月額 2000円
着物着付け	黒田澄恵	水	第2・第4	19:30～21:00	20	初心者から。日本の伝統美、和の心を習得	月額 2000円
ソフトバレーボール	川西岸夫	木	第1・第3	19:00～21:00	20	初心者から。ゲーム	月額 200円
レクダンス	土井脇典子	木	第1・第3	9:30～11:30	40	簡単な説明で誰でもすぐに踊れる	月額 300円
太極拳	徳永幸枝	木	第2・第4	13:30～15:30	30	初心者歓迎。健康維持。見学可	月額 1200円
オカリナ・フレンズ	河井由美子	木	第2・第4	19:00～20:30	20	オカリナでいろいろな曲を演奏	月額 1200円
卓球(初級)	原瀬孝博	金	第1・第3	19:00～21:00	20	初心者から。球代半年 200円	月額 300円
書道	浅沼旭峰	金	第1・第4	18:00～19:30	20	初歩から作品制作まで。漢字・かな・細字・硬筆	月額 2000円
新技法色えんぴつ画	岩田哲也	金	第2・第4	13:00～16:00	15	日本の色鉛筆画をリード。材料費別	月額 3000円
絵画	高木洋子	土	第1・第3	14:00～17:00	15	初心者から。水彩、油彩、アクリル。材料費年額 2000円	月額 1000円
囲碁	栢野正弘	土	第1・第3	13:00～17:00	20	5級～四段位の手筋・石の死活・布石の解説 自由打ち	年額 6000円
スポーツ吹矢	原田令子	日	第2・第4	13:30～16:00	20	初心者から。腹式呼吸で心と体をリフレッシュ	1回 500円



㉑働く婦人の家

総社三丁目 15-1
 休館日:月曜日、祝日、年末年始 (12月29日～1月3日)
 問い合わせ:働く婦人の家 (☎・Fax 0866-93-1180)

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
生け花	太田文江 赤澤香慶	火	第2・第4	14:00～17:30	20	小原流	月額 1500円
		木	第2・第4	10:00～12:00 17:00～20:00	20	草月流	月額 2000円
ボトルフラワー	高杉郁子	火	第2	9:30～12:00	15	ドライフラワーをガラス容器にアレンジ	月額 1000円
茶道	岩佐宗愛	火	第1・第2・第3	13:00～15:30	10	裏千家	1回 1000円
フラダンス	南部美香	火	第1・第3	13:15～14:45	20	ハワイの音楽で簡単な動作で踊る	月額 3630円
みんなで筋トレ	片山美佐	火	第2・第4	13:30～14:30	20	正しい運動法で体づくり	1回 500円
ズンバキッズ	島内章子	火	第1・第3	18:30～19:30	20	世界中の音楽でダンスやゲーム	月額 1400円
ヨーロッパフラワーアレンジメント	深見真由美	水	第3	9:30～11:30	10	花のあるくらしのアイデア	月額 1500円
楽しくクッキング	人見典恵	水	第2	10:00～13:00	16	管理栄養士と作る健康のための毎日の食事	月額 1000円
		水	第3	10:00～13:00	16		月額 1000円
パッチワーク	岩崎和美	水	第1・第3	13:00～16:00	12	暮らしを彩る作品づくり	月額 2000円
		水	第2・第4	13:00～16:00	12		月額 2000円
絵手紙	谷藤正美	水	第2・第4	13:00～15:00	24	絵のついた手紙を描き贈る	月額 2200円
		土	第3	9:30～11:30	24		月額 1100円
書道	浅沼旭峰	水	第1・第2・第4	17:30～19:00	15	初歩から作品作りまで。漢字・かな・細字ペン(学生可)	月額 3000円
金継ぎ	井上みゆき	水	第1・第3	19:00～20:50	5	金継ぎの技法を初歩から学ぶ	月額 3000円
楽しいキーボード	村山育子	木	第2・第4	9:30～11:00	10	音楽の好きな人、演奏したい人	1回 1000円
大正琴	村山育子	木	第2・第4	13:30～15:30	10	音楽の好きな人、演奏したい人	月額 3500円
リズム&ストレッチ	日高早苗	木	月4回	13:00～14:30	25	音楽に合わせて体幹を鍛える	月額 2500円
フィットネス3B	柴倉孝子	木	月4回	19:00～20:50	15	音楽に合わせて体を動かす	月額 3500円

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
手編	浅野間静代	金	月4回	10:00～12:00	15	基礎を学び個々に合った作品作り	月額 2000円
日本舞踊	藤間勘嗣康	金	第2・第3	13:30～17:00	5	藤間流。初歩から	月額 2000円
ヨガ	石田淳子	金	月4回	19:00～20:30	15	深い呼吸で体と心をリフレッシュ	月額 3000円
クラシックバレエ	高本玲子	水	月4回	15:00～20:45	50	強い心と美しい体づくり(4歳～)	月額 5000円
		金	月4回	16:00～18:45			
箏曲	狩野章定	土	月4回	9:00～19:00	12	生田流。レベルに合わせて初歩から個人指導	月額 4000円
季節の料理	治部祐里	土	第4	10:00～13:00	16	季節の家庭料理や外国の料理、お菓子づくり	月額 1000円
らくらく3B	柴倉孝子	土	月4回	10:00～12:00	15	音楽に合わせて無理なく体を動かす	月額 3500円
チャイルドモダンダンス	日高早苗	土	月4回	15:00～20:50	50	続ける大切さと柔軟性をつける	月額 2500円
そば打ち	松森徹	土	第1・第3	13:30～16:00	6	自分の手で打つ8回コース	1回 1500円
トールペイント	永田重子	土	第2	9:30～12:00	10	木・布・ブリキなどにペイントして作品づくり	1回 1000円
		日	第4	9:30～12:00			
水彩画	大平和朗	日	第2・第4	9:30～12:30	15	静物画や風景画を描く	1回 1000円

㉒勤労青少年ホーム

中央三丁目 1-102
 休館日:月曜日、年末年始 (12月29日～1月3日)
 問い合わせ:勤労青少年ホーム (☎・Fax 0866-92-8371)



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
ちびっこ吹奏楽(SKYM)	熊澤利紀・板谷信昭・小原敏彦	日	9:00～12:00 11:00～12:00	20 5	小学3年生から6年生までの吹奏楽 ちびっこフルート(幼～小2)	月額 3000円	
子ども生け花	皆木豊俊	土	第2	13:30～15:00	5	小学生から高校生まで。花代約 800円	無料
吹奏楽	上田耕司	水・土		18:00～21:00	若干名	各パートに分かれて練習	月額 1500円
陶芸	風早豆源	土	第1・第3	13:30～15:30	5	備前焼・信楽焼の作品作り。基礎から	年額 2000円
サキソフォン	金平晴代	火		18:00～21:00	若干名	基礎から。中学生から。高校生以下半額	1回 2000円
写真	風早豆源	日	第4	13:00～15:00	若干名	基礎から	年額 3000円
合唱	大山敬子	土		17:00～21:00	50	中学生以上	月額 2000円
こども神楽	備中神楽総社社中	木		19:00～21:00	20	備中神楽の稽古	月額 1000円
ズンバ	島内章子	水		19:30～21:00	20	ラテンのリズムでダンスフィットネス。未経験者も可	1回 700円





③① 上林会館

上林 303-1

休館日:土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

問い合わせ:上林会館 (☎・Fax 0866-93-0812)

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
3B体操	守安美鈴	月	第1~第4	13:30~15:00	20 初歩から	月額2500円
卓球		月・火・木		9:00~11:30		
卓球(なかよし卓球II)		火		13:00~16:00		
卓球(雪舟卓球)		水・金		9:00~11:30	初歩から	無料
		水		13:00~16:00		
卓球(フレンド卓球)		木		13:00~16:00		
卓球(金曜午後卓球)		金		13:00~16:00		



③② 常盤集会所

三輪 1256-1

休館日:土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

問い合わせ:常盤集会所 (☎・Fax 0866-93-5810)

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
美文字レッスン	岩尾涼花	水	第1・第3	10:00~11:30	10 実用ボールペン・筆ペン・毛筆・小筆。初心者から	月額1000円
		木	第1・第3	10:00~11:30	10	
編み物	佐藤由利子	水	第2~第4	13:00~16:00	10 初歩から。自分が編みたい物を編む	月額2500円
わくわくいそぎ体操	加藤千枝	水	(月4回)	13:00~14:30	20 脳・筋トレで体力づくり	月額2000円
				14:30~16:00	20	
歌声サロン	星島伸江	月	第1・第3	10:00~11:30	15 歌を歌ってストレス解消	1回 500円
着物着付け	林真佐子	木	第2・第4	10:00~12:00	10 鏡を見ずに一人で着れるように	1回 1000円
ヨガ	尾上君子	火	第2・第4	14:00~15:00	10 深い呼吸で体と心をリフレッシュ。初心者から	1回 700円
やさしいパン教室	長瀬智子	月	第1	9:00~14:00	若干名 簡単なパンづくり。材料費別	月額1000円
		月	第2	9:00~14:00	若干名	
ラジオ体操&ストレッチ		月~金		9:30~9:50	自由参加	無料



③③ 中原会館

中原 1005-6

休館日:土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

問い合わせ:中原会館 (☎・Fax 0866-93-5190)

講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
硬筆・習字	佐野蕙風(恵子)	水・金		15:30~19:00	基礎練習から	月額3500円~
フラワーアレンジメント	岩佐扶美	火	第3	10:00~12:00	10	月額2000円
そろばん	道廣正恵	火・水		15:30~18:30	20 年中から。そろばんの基礎	月額5000円
民謡	高井時善	木	第2	15:00~16:30	15 日本民謡	月額1500円
パソコン	大府美智子	水	第2	13:30~15:00	10 基礎から。簡単なスマホ操作も	月額1000円
算数・英語・数学	秋山洋子	月・火・木		16:00~19:00	10 分かるに変える。理解の定着	月額3000円

③④ 長良文化センター

長良 336

休館日:土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

問い合わせ:長良文化センター (☎・Fax 0866-93-5653)



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
元気にラジオ体操		月~金		9:30~10:00	ラジオ体操で生涯現役・生涯健康生活を	無料
ニュースポーツを楽しむ会		月	第1・第3	10:00~11:30	10 ディスコン・ニチレクボールなどで健康維持	無料
らく楽ヨガ	尾上君子	月	第2・第4	10:00~11:30	10 深い呼吸で体をほぐして健康に	1回 1000円
囲碁同好会		月	(月4回)	13:00~16:30	10	無料
健康マージャン教室		月	毎週	13:00~16:30	若干名 認知症予防・脳の活性化	無料
レディスマージャン教室		月	毎週	13:00~16:30	若干名 認知症予防・脳の活性化	無料
昭和歌謡を楽しむ会		火	第1・第3・第5	13:30~16:00	10 昭和歌謡を歌い語り、健康維持とストレス解消	無料
昭和歌謡同好会		火	第2・第4	14:00~16:00	10 昭和歌謡を歌い、ストレス解消・健康維持	無料
新古美術研究同好会		火	第3	10:00~12:00	10 美術品を持ち寄り、鑑賞・研究する	無料
やさしいパン教室	長瀬智子	水	第1	9:00~14:00	若干名 簡単に作れるパンを作る。材料費別	月額1000円
詩吟	渡辺岳泉(良二)	水	第3	14:30~16:00	10 漢詩・短歌・俳句・歌謡吟	月額 500円
カラオケを楽しむ会		木	第1・第3	13:30~16:00	10 カラオケを楽しみ、ストレス解消	無料
カラオケ同好会		木	第2・第4	14:00~16:00	10 カラオケを楽しんで、健康保持	無料
色々な楽器を楽しむ会	禰屋雅典	金	第1	14:00~16:00	10 平易なジャズやポップス曲を中心に。楽器は各自持参	無料
歌声サロン	星島伸江	金	第1・第3	10:00~11:45	10 いろいろなジャンルの歌を歌いストレス解消	1回 500円
美文字レッスン	岩尾涼花	金	第2・第4	15:00~16:30	10 暮らしに役立つペン習字・毛筆・子ども硬筆	月額1000円

③⑤ ふれあい工房山手

地頭片山 148

問い合わせ:総社市社会福祉協議会 山手事務所

(☎ 0866-93-5518・Fax 0866-93-9252)



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費
陶芸	川田良子	水	第2・第3	13:00~16:30	15 陶芸教室	月額2000円
木工	北村友昭	月	第2・第4	13:00~15:00	8	
		火	第2・第4	13:00~15:00	8 木工教室。入会金2000円。保険料年額800円	月額 500円

