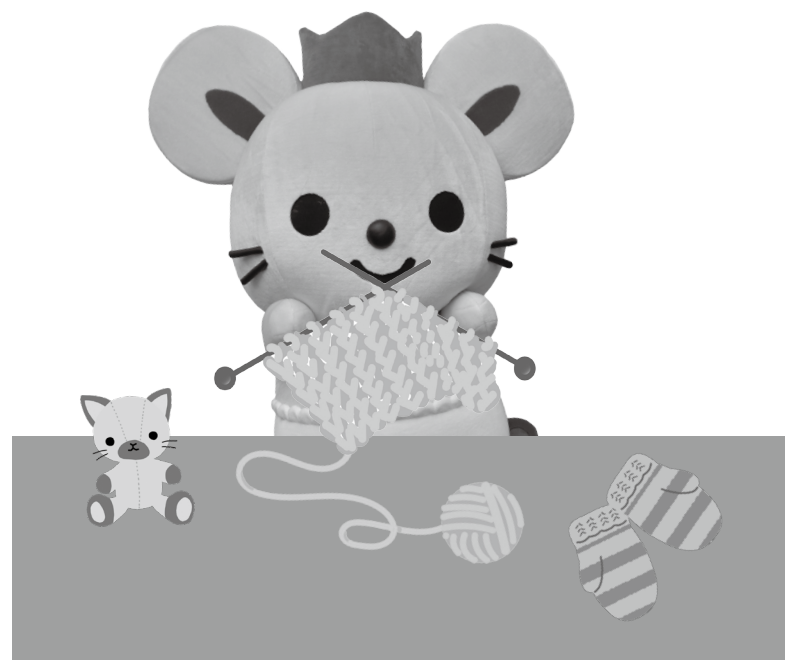


お気に入りの講座に申し込みを！

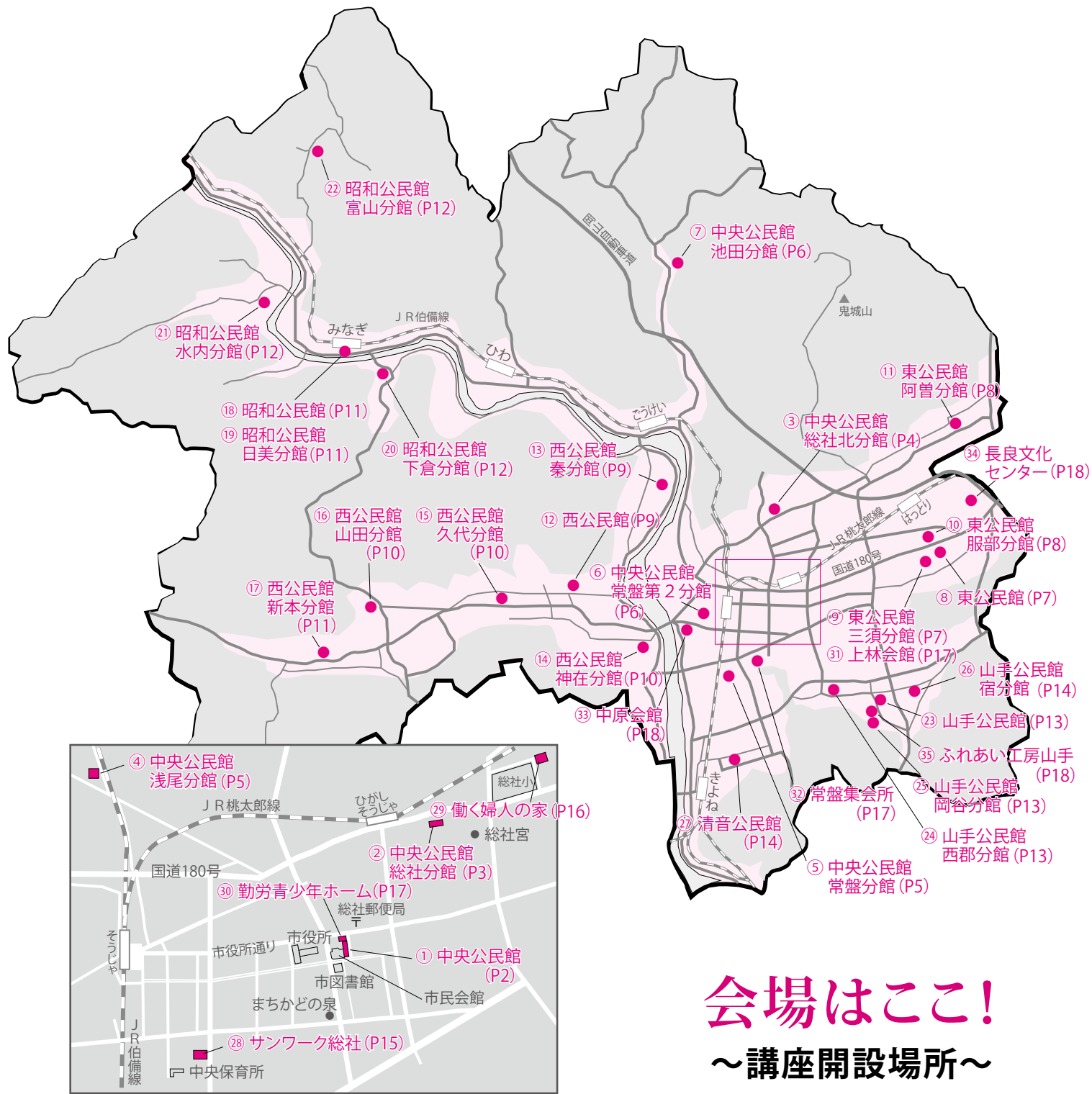
講座特集



令和7年度
広報そうじゃ
別冊
保存版

令和7年度 講座特集号（『広報そうじゃ』3月号別冊）
編集／発行 市政情報課広報広聴係 電話 0866-92-8214

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～



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(土)以降、随時
申込方法 各館に直接か電話、ファクシミリで申し込む

各講座の初回開催日 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など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。定員に達しない場合は、引き続き申し込みを受け付けることがあります。なお、都合により講座が中止となることもありますので、ご了承ください

③休館日は施設によって異なります。ただし、各分館とふれあい工房山手は、講座があるときなどに開館します
④詳細は、各施設まで問い合わせてください

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	9:30～13:00	22	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1・第3	18:30～20:30	30	美文字で脳活	月額 3000円
文字のおけいこ	皆川玲舟（典江）	火 第1・第3・第4	16:30～17:30	29	文字をおけいこ	月額 1650円
			17:45～18:45			
		火 第1・第3	19:00～20:30			月額 1100円
編物	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	15	3段以下の置碁や互戦の布石と死活・手筋解説	年額 4500円
水墨画	船倉誠月（誠）	火 第2・第4	9:00～16:00	10	初心者から。墨の濃淡で表現	月額 2000円
華道（草月流）	佐藤春湖（泰子）	水 第2・第4	13:30～15:00	20	自分の思いをいけばなに表す	月額 2000円
華道（小原流）	皆木豊俣（俣子）	金 第2・第4	17:00～19:30	10	伝統文化「いけばな」を身につける	月額 2000円
華道（池坊）	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	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
コーラス宙（そら）	多田敏恵	金 第2・第4	13:30～15:30	35	童謡、叙情歌、クラシックなどを歌う	月額 1000円
俳句（吉備路句会）	浮田雁人（岩夫）	土 第2	12:30～16:00	20	初心者から経験者まで大歓迎	月額 1000円
俳句（総社俳句会）	奥山登志行	日 第2	13:30～16:00	16	初心者から経験者まで大歓迎	月額 1000円
英会話（山田）	山田昌宏	火	10:00～11:30	15	中学校レベルの単語で簡単な日常会話を	月額 2000円
英会話（ラファエル）	ラファエル・ホーキンス	火 第2・第4	19:30～21:00	20	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	10:10～11:25	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（岡山山陽岳風会）	渡辺岳泉（良二）	水 第1	15:00～17:00	15	漢詩・短歌・俳句、歌詠吟詠など	月額 500円
詩吟（鷺照吟詠会）	田辺通照（博通）	木 第1～第4	9:00～11:30	20	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	9:30～12:00	14	琴奏会	月額 1800円
箏でポップスを 橋本石基		木 第2・第4				
		水 第1・第3	10:00～16:00	10	午前中は個人、午後1時30分から団体レッスン	月額 2000円
		木 第1～第3	13:00～16:00	10	初心者から団体レッスン。4・5・9・10月は毎週開催	月額 3000円
カラオケ		火 第1～第4	19:00～21:00	10	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	12	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	22	ゆったりと体を動かし健康になろう	月額 3000円
デンマーク手工芸タネウ	岩谷登美子	水 第1・第3	9:30～11:30	10	玄関マット、タペストリーなどを制作	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	10:00～12:00	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	8	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	20	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



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 体操協会	角田美恵野	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
総社レクリエーショ ンダンスクラブ	土井協典子	火 第 3	19:00～21:00	37	簡単な説明で誰でもすぐに踊れる	月額 300 円
		水 第 4				
華道（池坊）	小野稔子	月	18:00～21:00	15	初心者から上級者。遊び心からレリーフまで	月額 4000 円
華道（桑原専慶流）	石井清月	水 第 2 ・ 第 4	13:00～14:00	15	初心者から基本花型、小品花まで。花代別	月額 1000 円
			19:30～20:30			
子どもフラワー花育	迫田めぐみ	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	18:30～21:00	35		月額 3000 円
総社居合道同好会	難波誠	日	15:00～17:00	7	正統な流派で本物の居合道の修行	無料
滴水會館空手道	長曽忠男	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（空之会）	川建政明	土・日	13:00～16:00	20	小学生から大人まで	月額 5000 円
白鳳流金烏吟詠会	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（菊水流）	霜山玉山	金 第 1・第 2・第 4	9:30～12:00	8	初歩から	月額 4000 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
コール総社	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	初歩から。シニア大歓迎	月額 2000 円
			17:00～19:00	7		
		土（月 3 回）	15:00～17:00	7		
			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作り	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	赤木智美	金 第 3	9:45～12:00	60	地域の人々が気軽に集う交流の場	月額 100 円
インプロビゼ イションの会	金子泰子	月・金	9:00～12:00	17	即興表現をするための練習	月額 500 円
		水	14:00～17:00			
読めちゃう中国語	畑木亦梅	木 第 2 ・ 第 4	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
ヨガ教室	石田淳子	水 第 2 ・ 第 4	9:30～11:00	6	体の緊張をほぐし、心もリラックス	1 回 1000 円
U T A ーじゃ・藤本奈津子 ファンタービレ		土	9:30～12:00	6	ボイス・ボーカルレッスンで自分本来の声に出会う	月額 3000 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）
※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
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	腹式呼吸で漢詩を	月額 1000 円
詩吟（岳風流）	渡辺岳泉（良二）	水 第 1	16:00～19:00	15	和歌・俳句・漢詩・歌謡吟。初心者歓迎	月額 500 円
お菓子教室	上田照美	月 第 2	10:00～14:00	8	家庭で作れるケーキから世界の伝統的菓子	月額 2500 円
		水 第 4				
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	13:00～15:30	10		月額 1000 円
アーティフィシャ ルフラワー教室	川崎好子	火 第 3	13:00～15:00	10	花に触れ、穏やかな時間を満喫	月額 4200 円
		金 第 4	18:00～21:00			
パソコン講座	大府美智子	火 第 1 ～ 第 4	13:30～15:30	10	初心者歓迎。簡単なスマホ操作も	月額 4000 円
ジャズダンス	大薮嶺子	火 第 2 ～ 第 4	19:30～20:45	15		月額 2000 円
		日 第 1 ・ 第 3	10:00～11:00	30	気軽にできる体操	無料
いきいき百歳体操		火 第 2 ・ 第 4				
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	出来上がりを想像し一針ずつ進める	月額 500 円
3B 体操	中島恵美子	水 第 1 ～ 第 4	18:30～20:00	10	音楽に合わせて体を動かす	月額 2500 円
歌声サロン	星島伸江	水 第 2 ・ 第 4	9:45～11:45	20	いろいろなジャンルの歌を歌いストレス解消	1 回 500 円
茶道（表千家）	中田晶子	土 第 1 ・ 第 3	14:00～17:00	10	四季の花を愛でながら稽古しお茶をいただく	月額 3000 円
		土 第 2 ・ 第 4	14:00～17:00	10	初歩から丁寧にお稽古	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。無料体験可	1 回 1000 円
太極拳	前田佳代	木 第 1 ～ 第 4	13:00～15:00	20	初心者歓迎、見学可。体幹を鍛え健康維持	月額 2000 円
生花（未生流）	小坂悦子	木 第 1 ・ 第 3	19:00～21:00	10	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
オカリナひばり		月・水・金	7:30～ 8:30		中級者以上	無料
		金 第 1 ～ 第 4	13:00～15:00			
傘踊り		金 第 1 ～ 第 4	13:00～15:00			無料
文化歴史を学ぶ会	渡辺良二	土 第 4	9:00～12:00	30	地域の文化歴史を学び教養を育む	年額 2000 円
ファンファンズバックス	田中靖子	木 第 2・第 4・第 5	18:00～19:00	20	世界の音楽・文化・ダンス	1 回 500 円
楽器を楽しむ会	門田幹男	土	16:00～18:00	10	アルトサックスの練習	無料
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
		日	9:00～11:00	45	総社北 GG 日曜クラブ	
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）

※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
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	無料体験随時募集	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	8:30～13:30	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2・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〜くらくヨガ	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 800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 金 第1	9:30～11:30 9:30～11:30 13:00～15:00	13 15 10		月額1000円
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 15:30～16:30	7 8	初心者。教材費年額2000円 教材費年額2000円	月額2000円
カラオケ	笠原宗明	月 第1・第3 第2・第4	13:00～16:00 14:00～16:00	24	常盤歌謡クラブ	月額2500円
パソコン	大府和雄	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	藤井徹	水 第1・第3	13:00～17:00	17		月額 100円
健康体操	今井満寿美	水 第2・第4	9:30～11:00	20		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		月額 300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（池坊）	永下容子	水 第1・第3	9:30～11:30	10	花代別	月額1500円
生命の貯蓄体操	犬田栄子	金	13:30～15:30	15	日本式気功養生術	月額2000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に	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 土 第2・第4	11:00～13:00 9:00～13:00	5	初回本代780円	月2回3500円 月4回6000円
Hip Hop ダンス	岡本万貴	火 金	19:00～20:00 18:00～19:00	30	応用クラス 基礎クラス	月額2000円
詩吟（吟道関心流）	神崎芳貢（安子）	水 第1・第3	10:00～12:00	10		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	月額2600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	半期10000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（菊水流）	妹尾昇山（順子）	月	13:30～16:00	10	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 17:30～21:00	20	空手道を通じて、強い心と体を育てる	月額3000円（週1） 月額4000円（週2）
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 火 第2・第4	10:00～11:30 19:00～20:30	10	誰かに届けるために声を出して読む	1回 500円
3B 体操	横田洋子	金 第1・第3・第4	9:30～11:00	10	ボール・ベル・ベルダー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 金 第2・第4	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
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3500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（関心流）	柴倉勇洲（勇）	金 第1～第3	13:00～15:00	20		月額1500円
民舞	阿部愛子	土 第2・第4	9:30～11:30	20	ひばり会もみじ	月額2000円
書道	塩見美津子	水（月3回）	16:00～18:30	20	日本習字	月額3600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（代表）	金 第2	9:00～13:00	8	男性の初心者向け料理。材料費月額 500円	年額 4000円
華道（池坊）	永下容子	金 第2・第4	14:00～16:00	10	暮らしに彩りを。材料費月額 2000円	月額 1500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	10:00～11:00	15	撮影と鑑賞	年額 2500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（琴伝流）	大森茂子	日 第2	10:00～16:00	15	教材費月額 300円	月額 1800円
楽しいディスコ	鶴旨洋子（代表）	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（代表）	火 第4	10:30～12:00	20	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	13:00～17:00	10	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	10:00～12:00	9	初歩からの Word、Excel。パソコン持参	月額 500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
総社フォークダンスクラブ	加藤寿美子・村下和子	水 第1～第4	13:00～15:00	20	音楽に乗って心も体もリフレッシュ	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
りっつ!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（代表）	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
かな書を学ぼう	藤本令舟	土 第2・第4	13:30～15:00	15	初めての人大歓迎。万葉かな	月額 2000円
なるほどスマホ倶楽部	横田順子	日 第1・第3	9:30～11:00	15	初めての人大歓迎。スマホの使い方	月額 1500円
グラウンドゴルフ	岡弘（代表）	水	9:00～10:30	30	初歩から	年額 2000円
	川上章（代表）	木・日	9:00～11:00	18	初歩から	年額 3000円
	小川忠信（代表）	金	8:30～12:00	20	健康増進と親睦	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	竹原末幸	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（琴伝流）	大森茂子	木・土 第2・第4	13:30～16:00	15	琴を奏で仲間づくり。教材費月額 300円	月額 1800円
3B体操	角田美恵野	火	19:00～21:00	15	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	15	互いに教え合う。パソコン持参。入会金 1000円	無料

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 土 第3	13:30～16:00 19:00～21:00	21	手作りの鉢に花を植える。教材費別	月額 1200円
服部四つ拍子保存会	小川庸光	土 第2	19:00～20:00	30	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	10:30～14:30	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（代表）	金 第2・第4	13:30～15:30	10	みんなで教え合って手編み	年額 1000円
囲碁倶楽部	渡辺怜（代表）	水	13:00～17:00	20		年額 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（沖縄小林流）	阿部修士	水	17:30～20:00	12	形と基本。子どもは月額 2000円	月額 2500円
切り絵	栢野日出子（代表）	水 第1・第3	10:00～12:00	11	初歩から。教材費別	無料
詩吟（関心流）	野瀬貴洲（富貴男）	木 第2～第4	14:00～16:00	7	初歩から	月額 2000円
詩吟（吟道光世流）	栗原玳世（トヨ子）	木 第1・第3	13:00～15:00	10	初歩から	月額 2000円
将棋	江本克三（代表）	火	14:00～17:00	8		無料
総社スマイルバレエ	本田稚恵	木 第3・第4	16:30～18:30	40	クラシックバレエの基礎	月額 3250円
大正琴（琴伝流）	中田美津恵	月 第2	13:30～15:30	20	童謡、懐メロ、演歌など	月額 1800円
大正琴（琴修会）	吉富憲子	土 第1・第3	12:30～16:00		童謡、演歌、ポップスなど。教材費年額 1500円	年額 4000円
手作りグルーブ	江本加代子	月 第1・第3	13:00～15:00	10	いろいろな作品作り	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	10	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	8	初級程度。ノートパソコン持参	月額 2000円
ハリペリ英会話	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	12	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	生花、ドライフラワーの季節アレンジ。材料費月額 5000円	月額 1400円
フラワーアレンジメント	服部あけみ	水 第4	10:00～11:30	10	生花アレンジメント。材料費月額約 2000円	月額 1000円
民舞（若柳流）	林邦子	水 第1・第3・第4	13:30～15:30		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 2000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（未生流）	角田浄子	金 第1～第4	9:00～12:00	10	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（琴伝流）	永田正子	水 第1・第3	9:30～11:30	10		月額1800円
面彫り	岡田壮一郎	木 第1・第3	13:00～16:00	10	初心者向け。材料費別	月額500円
表装	金池修	火 第1～第4	9:00～16:30	10	書画の額装、掛軸作成まで。材料費・道具代別	無料
グラウンドゴルフ（悠遊会）	若松正雄	日（月4回）	9:00～12:00	60	初心者向け	月額500円
洋裁	西谷りえ子	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	25	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	10	生花で季節・行事のアレンジやブリザーブドフラワー	1回700円
			19:00～20:30	10		
木工	渡辺吉之	土 第2・第4	9:00～16:00	15	木工全般。材料費・道具代別	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・銭太鼓	阿部愛子	火 第2・第4	9:30～12:00	15	初歩から	月額2000円
着付け	萬代早苗	水 第1・第3	10:00～12:00	7		
		水 第1・第3	14:00～16:00	7	初歩から	1回1000円
		木 第2・第4	10:00～12:00	7		
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	初心者向け。材料費別	無料
卓球（中級）	河合文夫	水 第2・第4	13:00～16:00	10	中級レベル	年額1000円
金曜日卓球講座	中岡英輔	金 第1～第4	13:00～16:00	12	健康維持とレベルアップ	月額300円
土曜日卓球講座	中岡英輔	土 第1～第4	13:00～16:00	8	切磋琢磨学び合う卓球。中級者向け	年額2000円
さわやか健康体操	本行典子	木 第1～第4	9:30～10:30	10	気軽にできる百歳体操	無料
いきいき体操クラブ		金 第1～第4	9:30～10:30	12	百歳体操	無料
グラウンドゴルフ（十和会）		土	8:30～11:00	24	中級者向け	月額200円



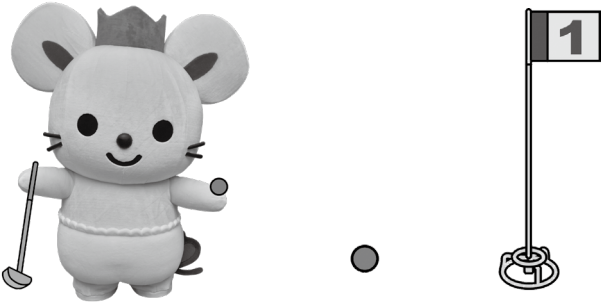
⑬西公民館 秦分館

秦 3465-1

問い合わせ：分館長 板野 敬二（☎ 0866-95-8646）

※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
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）	土	10:00～12:00	5	詩吟に合わせて刀を持って踊る舞	月額3500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（☎ 0866-93-4841）

※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
ダンス（リズム体操）	高本幸子	金	19:00～20:30	15	初歩から	月額1000円
手芸	工藤嘉寿代	木 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	9:00～11:30	15		
			13:00～15:30	15	Word、Excel、インターネットなど	月額4500円
		土	9:00～11:30	15		
			13:00～15:30	15		

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（☎ 080-6313-3637）

※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
大正琴（琴伝流）	永田正子	木 第2・第4	13:30～15:30	10	初歩から	月額1800円
刺し子	坂本な奈	水 第2・第4	10:00～12:00	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 第1・第3・第4	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	10:00～11:45	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	9:00～13:30	15	材料費込み。初心者歓迎	月額1000円
百歳体操		金 第1～第4	9:00～10:00	15	初心者から	無料
Smileたいそう	藤田智美	木 第1～第4	14:00～15:30	20	女性のための体操教室	1回500円
歌謡舞踊 ゆめ（Ⅰ）	夢扇蝶	水 第4	13:00～14:30	10	演歌に日本舞踊を振り付け踊る	月額2000円
歌謡舞踊 ゆめ（Ⅱ）	夢蝶洋・夢扇蝶	水 第3・第4	10:00～11:30	10	踊りの基礎から。初心者向け	月額1500円
ファンバール舞踊ゆめ	夢胡蝶・夢扇蝶	水 第3	13:00～14:30	10	ファンバールを使って日本舞踊を踊る	月額2000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（☎ 090-4146-8103）

※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（関心流）	赤木憬洲（敏志）	木	19:30～20:30	10		月額1500円
大正琴（琴伝流）	津島美津子	月 第2・第4	9:30～11:30	10		
		水 第2・第4	9:30～11:30	10	初心者	月額1800円
硬筆・毛筆	赤澤東洞（泰二）	金	15:00～16:30	10	大人	
			16:30～18:30	15	幼稚園児から大人まで	月額2500円
		土	8:00～10:00	15		
オカリナ	河原裕美	木 第2・第4	13:30～15:00	15	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 角谷 和喜（☎ 0866－96－0334）
※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（関心流）	柴倉勇洲	木（月3回）	15:30～17:30	10		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	9:30～12:00	10	白磁器にシールを貼って制作	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・転倒予防のストレッチ、筋トレ・脳トレ	月額2000円



⑱昭和公民館

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		土 第1・第3	13:00～16:00	若干名	初心者から中級者まで	無料
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	絵の好きな人	月額500円
親子図エクラブ		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	若原寛	木	9:00～15:00	12	初心者から	年額1000円
華道（嵯峨御流）	藤井道甫（道枝）	土 第2・第4	13:30～15:30	10	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	9:30～12:00 12:30～15:00	若干名	和服、洋服などのリフォーム	月額2000円
大正琴（琴伝流）	若原美津子	木 第2・第4	13:00～16:00	10	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（池坊）	永下容子	金 第1・第3	10:00～12:00	10	初心者から。材料費1回約1000円	月額1500円
詩吟	栗原トヨ子	火 第2・第4	13:30～15:30	4	漢詩について読み、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	幼稚園児以上。基本・学校の宿題など	月額2500円
オカリーナ	河原裕美	水 第1・第3	15:00～16:30	10	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	初歩から練習。施設慰問など	1回1000円
らくらくピアノ	小池満里子	金 第2	10:00～12:00	15	中高年を対象にキーボード・ピアノレッスン。教材費別	1回750円



⑲昭和公民館 日美分館

美袋 1915－1（昭和公民館内）
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	年額4000円

⑳昭和公民館 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	年額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

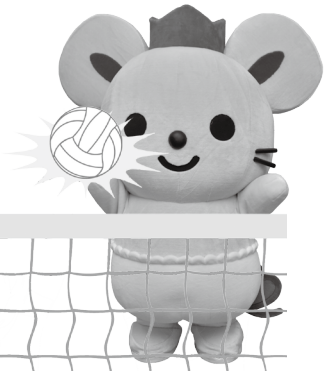
原 2167－1
問い合わせ：分館長 井上 克彦（☎ 0866－99－1734）
※不在の場合は、昭和公民館へお問い合わせください

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	年額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		火・木 第2	9:00～10:30	若干名	初心者から	年額2000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2500円

㉒昭和公民館 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・木	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 3～4 回	19:30～21:00	20	コンサートを目標に歌う	月額 4000 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		水 第 2・第 4	16:30～17:30	20	リズムに乗ってダンス、ストレッチ、体力づくり	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	年額 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	14:00～15:30	20	初心者歓迎。第 1・5 は自主練習	月額 1500 円
パッチワーク	武内久枝	水 第 1・第 3	10:00～12:00	12	バッグやタペストリーなど小物作り。材料費別	月額 1500 円
うぐいす会	若柳恵翠	日 第 1～第 3	13:00～16:00	8	新舞踊をけいて	月額 3000 円
なかよし太鼓	塩尻司	木 第 1・第 3	16:30～17:30	20	豊かなリズム感ほ幼児期から	月額 2000 円
山手福山合戦太鼓 楽鼓	友野義和	金	19:00～21:00	13	太鼓の練習	月額 1500 円
〃 鼓衆焰		土	19:30～21:00	11	太鼓の練習	月額 1500 円
ヨガ（昼の部）	石田淳子	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を実践	月額 3000 円
〃（夜の部）	石井恵子		19:00～21:00	10		
たのしいパソコン	所司敏恵	火 第 1・第 3	9:30～11:30	7	Word、Excel の基礎から	月額 2000 円
中高年から始める	佐藤綾子	火 第 1・第 3	13:00～15:00	20	初心者でも弾けるように	月額 1500 円
らくらくピアノ						
健康笑いヨガ	万代京央子	金 第 1	10:00～11:30	40	笑って元気に、脳活性と免疫力 UP	月額 500 円
& 認知症予防						
健康体操	根馬和子	火 第 1・第 3	10:00～11:30	15	心身共に健康でいられる体操	月額 1000 円
着付け	剣持江利奈	土 第 1・第 3	10:00～12:00	20	浴衣から留袖までの着付けと着せつけ	月額 2000 円
チャンゴ	曹永姫（フョ・ヨンヒ）	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		水	13:00～16:00	7	お盆、板額に花や風景などを彫り、仕上げる	無料
少林拳法（少年部）	井上陸	火	19:00～20:30	30	5 歳から 15 歳まで	月額 2800 円
〃（一般部）		土	16:30～19:30	20	16 歳以上	
キッズフラダンス	林田恵美	金 第 1・第 3	18:10～18:55	10	4 歳から小学低学年対象のフラダンス	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	12	小中学生対象のフラダンス	月額 4000 円



②④山手公民館 西郡分館

西郡 857-1

問い合わせ：山手公民館（☎ 0866-93-1241、分館長 板野 誠）

※職員は常駐していません。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	坂田駿	月	16:10～17:10	15	目指せ、鉄棒・とび箱・マット運動マスター	月額 2600 円



②⑤山手公民館 岡谷分館

岡谷 718-4

問い合わせ：山手公民館（☎ 0866-93-1241、分館長 友野 義和）

※職員は常駐していません。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	8	高齢の人にも優しい体操。用具費 3500 円	1 回 750 円

②⑥山手公民館 宿分館

宿 1272-1

問い合わせ：山手公民館（☎ 0866-93-1241、分館長 小川 美喜夫）

※職員は常駐していません。山手公民館へお問い合わせください



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（桑原専慶流）	小野京苑（京子）	木 第 2・第 4	15:00～19:00	20	初心者から。材料費別	1 回 1000 円
囲碁	佐野孔一	日 第 1 第 3	9:00～17:00 13:00～17:00	20	囲碁対局。初心者の指導あり	月額 500 円
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。経費年額 600 円	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作る	月額 500 円
韓国料理	徐在蘭	日 第 4	10:00～12:30	15	本場韓国料理を学ぶ	1 回 1500 円
韓国語	徐在蘭	土 第 1・第 2・第 3	18:00～20:50	15	初級、中級。レベルに合わせて学習	1 回 1000 円
清音焼陶芸	山下綯雄	土 第 2・第 3	13:00～15:00	35	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	10	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	20	社交ダンスレッスン	年額 2000 円
三味線（藤本流）	今川満恵	木 第 2・第 4 土 第 2・第 4	13:00～15:00 9:30～10:30	10 10	民謡、三味線	月額 4500 円
手芸クラブ	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制作	1 回 500 円
短歌	三鼓奈津子	金 第 1	13:00～15:00	10	短歌の相互批評と講師の助言を受ける	1 回 1000 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 金 第 1・第 3	9:30～12:00 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
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（洋子）	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 土 第 2・第 4	10:00～11:00 10:30～11:30	10 10	日本の民謡	月額 2500 円 月額 3000 円
らくらくピアノ	佐藤綾子	火 第 1・第 3	9:30～12:30	18	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	9:45～11:45	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 火 第 1	13:00～17:00 14:00～19:00	13	茶道のお点前	1 回 500 円
きもの着付け	西森睦彩（洋子）	木 第 1・第 3	10:00～12:00	10	浴衣から留袖の着付けで着物文化を伝承	月額 2000 円
清音写真同好会	橘高繁福	木 第 1	19:00～21:00	20	写真撮影。初心者から	年額 3000 円
絵手紙同好会		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
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 1600 円
楽笑フィットネス	坂井俊之	水 第 2・第 4	9:00～10:30	19	脳トレや運動遊びを通して足腰を鍛える	年額 4200 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 2500 円



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ー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ー93ー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	年額 3000円
〃 (初級B)	秋山忠明	水	第1・第3	9:00～12:00	20	基本を学びながらゲーム	年額 1000円
〃 (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 2000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
〃 (中級)	大森正志	火	第2・第4	13:00～16:00	20	基礎と試合練習、中級レベルのテスト有り	半年 2000円
〃 (中～上級A)	大森広志	水	第1・第3	13:00～15:00	20	経験者。試合が可能なレベルの人	月額 1000円
〃 (中～上級B)	大森啓司	金	第2・第4	10:00～12:00	20	経験者。試合が可能なレベルの人	月額 1000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(裏千家)	塩津宗春	火	第1・第3	9:30～12:00	10	初心者から経験者まで。材料費別	月額 2000円
				18:00～20:30	10		
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
詩吟	市川豊世	水	第2・第4	13:30～15:30	10	発声法と腹式呼吸を基礎から学ぶ	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
レクリエーションダンス	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 1500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
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	1回 2000円
囲碁	栢野正弘	土	第1・第3	13:00～17:00	20	5級～4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ー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ー93ー1180）



講座	講師	曜日	時間	定員	内容	会費	
生け花 (小原流)	太田文江	火	第 2 ・ 第 4	14:00～15:30	20	初歩から	月額 1500 円
生け花 (草月流)	赤澤香慶	木	第 2 ・ 第 4	10:00～12:00 17:00～20:00	20	初歩から	月額 2000 円
ボトルフラワー	高杉郁子	火	第 2	9:30～12:30	10	ドライフラワーをガラス容器にアレンジ	月額 1100 円
茶道 (裏千家)	岩佐宗愛	火	第1・第2・第3	13:00～15:30	10	初歩から (女性のみ)	1 回 1500 円
フラダンス	南部美香	火	第 1 ・ 第 3	13:00～14:30	20	簡単な動作でハワイの音楽に合わせて踊る	月額 3630 円
みんなで筋トレ	片山美佐	火	第 2 ・ 第 4	13:30～14:30	25	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2・第4	18:30～19:30	20	世界中の音楽でダンスや外国学習	月額 1800 円
ヨーロッパアンフラ ワーアレンジメント	深見真由美	水	第 3	10:00～12:00	10	アレンジの基礎から	月額 1500 円
楽しくクッキング	人見典恵	水	第 2 第 3	10:00～13:00 10:00～13:00	16 16	管理栄養士と作る健康のための毎日の食事	月額 1000 円 月額 1000 円
パッチワーク	岩崎和美	水	第 1 ・ 第 3 第 2 ・ 第 4	13:00～16:00 13:00～16:00	12 12	暮らしを彩る作品作り	月額 2000 円 月額 2000 円
絵手紙	谷藤正美	水 土	第 2 ・ 第 4 第 3	13:00～15:00 9:30～11:30	24 24	絵のついた手紙を描き贈る	月額 2200 円 月額 1100 円
書道	浅沼旭峰	水	第 1 ・ 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 2000 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
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	角田美恵野	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
日本舞踊 (藤間流)	藤間勘嗣基	金	第 2 ・ 第 3	13:30～17:00	5	初歩から	月額 2000 円
ヨガ	石田淳子	金	(月 4 回)	19:00～20:30	15	一週間の疲れをほぐしてリラックス	月額 3000 円
クラシックバレエ	高本玲子	水 金	(月 4 回) (月 4 回)	15:00～20:45 16:00～18:45	50	強い心と美しい体づくり (4 歳から)	月額 5000 円
箏曲 (生田流)	狩野章定	土	(月 4 回)	9:00～19:00	12	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、お菓子作り	月額 1000 円
らくらく 3B	角田美恵野	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 日	第 2 第 4	9:30～12:00 9:30～12:00	10	木・布・ブリキなどにペイントして作品作り	1 回 1000 円
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



③⑩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	20	小学 3 年生から 6 年生までの吹奏楽	月額 3000 円
			11:00～12:00	5	ちびっこフルート。幼稚園児から小学 2 年生まで	
子ども生け花	皆木豊俣	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	風早昱源	土 第 1 ・ 第 3	13:30～15:30	5	基礎から。備前焼・信楽焼の作品作り	年額 2000 円
サクソフォーン	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	風早昱源	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	踊って体力増進リフレッシュ。未経験者歓迎	1 回 700 円



③⑪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	13:00～15:00	10	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			



③⑫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		
花まるキッズ書道	岩尾涼花	火 第 1 ・ 第 3	15:30～17:00	10	幼小中学生。硬筆・毛筆。文字を正しく書く	月額 1800 円
編物	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
わくわくいき いき体操	加藤千枝	水（月 4 回）	13:00～14:30 14:30～16:00	20 20	脳・筋トレで体力づくり	月額 2000 円
歌声サロン	星島伸江	月 第 1 ・ 第 3	10:00～11:45	15	歌を歌ってストレス解消	1 回 500 円
着物着付け教室	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
ラジオ体操&ストレッチ		月～金	9:30～ 9:50		自由参加。元気に 1 日のスタートを	無料
百 歳 体 操 & ニュースポーツ		火	10:00～11:00	12	百歳体操・ディスコン・ニチレクボールで健康づくり	無料
		金	10:00～11:00	12		
健康カラオケ		金	14:00～16:00		昭和・平成の歌謡曲を歌ってストレス解消	無料

③⑬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	水 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	15:00～17:00	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・数学ほか	秋山洋子	月・火・木	16:00～19:00	10	丁寧に分かりやすく。基礎の定着	1 時間 1000 円

③⑭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
ニュースポーツを楽しむ会		月 第 1	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
ニチレクボール		月 第 3	10:00～11:30	10	ニチレクボールで健康に	無料
いきいき百歳体操		火 毎週	10:00～11:00	10	百歳体操「いきいきスペシャル版」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	認知症予防・脳の活性化に	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・脳の活性化に	無料
レディースマージャン教室		木 毎週	13:00～16:30	若干名	認知症予防・脳の活性化に	無料
昭和歌謡を楽しむ会		火 毎週	14:00～16:00	10	昭和歌謡を歌い語り、健康維持とストレス解消	無料
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
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
カラオケ同好会		木 毎週	14:00～16:00	10	歌を歌って健康保持	無料
料理勉強会		火 第 2	13:30～15:00	10	茶話会をして、講座生同士で親睦を深める	無料
手芸クラブ		金 毎週	9:00～12:00	若干名	生地、毛糸などから作品を手作り	無料
色んな楽器を楽しむ会	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

③⑮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		月額 2000 円
木工	北村友昭	月 第 2 ・ 第 4	13:00～15:00	8	入会金 2000 円	月額 500 円