

白川町会場講座 SK

全て受講料前払い講座です。

申し込み・お問い合わせ場所

白川町町民会館 (中央公民館・白川地区公民館)

〒509-1105 加茂郡白川町河岐1645-1
TEL:0574-72-2317
FAX:0574-72-2503

蘇原地区公民館

〒509-1112 加茂郡白川町赤河1060-1
TEL:0574-73-1001
FAX:0574-73-1153

白川北地区公民館

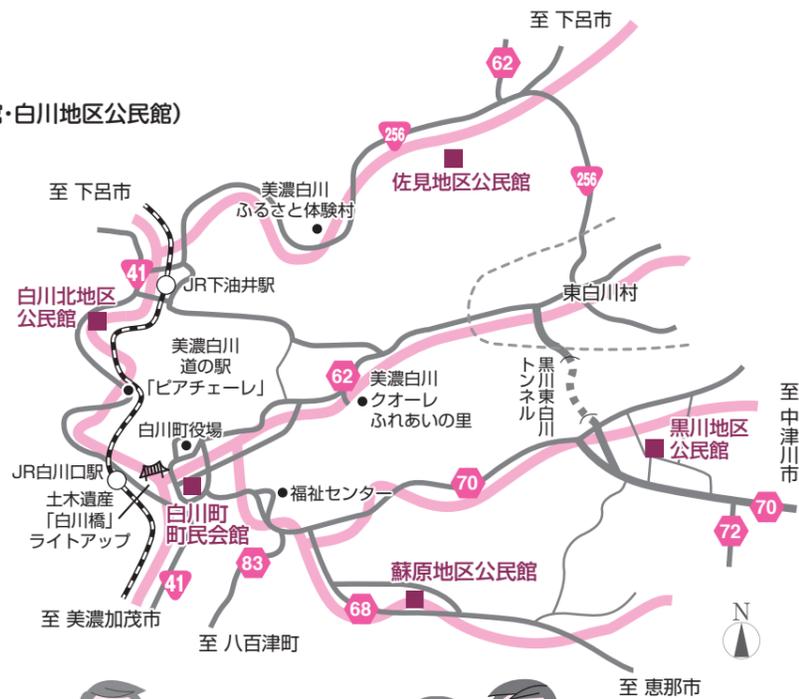
〒509-1107 加茂郡白川町河東763
TEL:0574-75-2878
FAX:0574-79-0022

黒川地区公民館

〒509-1431 加茂郡白川町黒川1821-4
TEL:0574-77-1001
FAX:0574-77-1590

佐見地区公民館

〒509-1221 加茂郡白川町上佐見1957-1
TEL:0574-76-2001
FAX:0574-76-2731



- ★3月12日(火)から直接窓口またはお電話でお申し込みください。
- ★受講料は講座の初回にお持ちください。
- ★申し込みが最低定員(5名)に満たない場合、開講いたしません。

SK03 バランスボール

講師 阿賀田 文香

バランスボールに座って音楽に合わせてポンポンはずみます♪ストレッチや筋トレ、脳トレなども組み合わせて体と心を整えます。リズム感や運動神経に不安があっても大丈夫！楽しく体力作りませんか？

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	2,000円
持ち物	飲み物・タオル
場所	白川町町民会館
材料費	ボールリース料 1回300円

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	14	28	9	10	24
6	11	25	10	8	22
7	9	23			

SK04 落語教室

講師 河合 秀明 (しゅうめい)

落語を学ぶことで、話の組み立てが自然に身に付き笑いがうまれる。講座では、個々に合わせて5分~10分の落語を稽古し、最後は発表会をやりましょう。

時間	18:00~19:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円
持ち物	てぬい
場所	白川町町民会館

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	14		9	10	
6	11		10	8	
7	9				

SK05 インチキおじさんの初めてのマジック

講師 大岩 敏廣

マジックの初歩から練習します。仲間作りやその場を和ませるコミュニケーションなどに役立ちます。

時間	13:30~15:00
回数	7回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,400円
場所	白川町町民会館
材料費	2,000円(全回分)

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
6	13	27	9	12	26
7	11	25	10	10	

SK06 藍染

講師 尾関 幸

ハンカチやTシャツなどを染めます。絞りの技法などで自分だけのデザインをします。藍の色の美しさ、白と青のコントラストが素敵です。

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	エプロン・手袋・持ち帰り用ビニール袋
場所	白川町町民会館
材料費	500円~3,000円

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
5	24				
6	21				
8	23				

SK01 暮らしを彩る花かざり

講師 竹腰 千富

季節の花を使って寄せ植えやクリスマスの飾り、お正月飾りを作ります。

時間	10:00~11:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	手袋・お花バサミ
場所	白川町町民会館
材料費	1回 3,000円

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
5	16				
11	21				
12	19				

SK02 古着のアイデアリメイク

講師 藤井 晶子

着なくなった着物や洋服をリメイクします。ワンピースやコート、ジレなど、ちょっと着るのに便利な服に仕上げます。こんなのがほしい、というリクエストにも応えます。

時間	13:30~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,000円
持ち物	布・裁縫道具一式
場所	白川町町民会館
材料費	作品により適宜必要

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
5	1	8	15	22	29
6	5	12	19	26	
7	3				



SK07 子どもはみんな芸術家 子どもアート

講師 伊藤 純子

子どもの創造性を引き出し、アートを楽しむことを大切にする教室です。自分で考えて形にする面白さを体験します。

時間	16:10~17:30
回数	6回
対象	小学生
定員	15名
受講料	無料
場所	白川町町民会館
材料費	1,000円(全回分)

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
6	19		10	16	
7	17		11	20	
9	18		2	19	



SK08

シニアのための ぴんぴんコロリヨガ

講師 岡村 智恵

病気に強い体を作り、いつも明るくハッピーな気持ちで健康寿命をのばしてぴんぴんコロリを目指します。仲間との楽しい時間を過ごしましょう!

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
6	14	28	10	11	25
7	12	26	11	8	22
9	13	27			

時間	15:00~16:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマット・タオル・飲み物
場所	白川町町民会館



SK13

イージーストレッチで 健康作り

講師 清水 健二

体の疲れやこりを簡単なストレッチでほぐし、心身ともリラックスして健康になりましょう。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
6	5	19	9	4	18
7	3	17	10	2	16
8	7	21			

時間	19:30~21:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマットかバスタオル・飲物
場所	佐見地区公民館大研修室

SK14

楽しく作ろう マイ・ディッシュ

講師 安江 郁美

食器等に好きな絵や模様を転写し、自分のオリジナルの食器や、いろいろな物を作りませんか?

開催日					
月	月曜日	月	月曜日	月	月曜日
6	24		9	30	
7	29		10	28	
8	26				

時間	19:30~21:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	1,000円
場所	佐見地区公民館資料室
材料費	1回1,000円~2,000円

SK09

多肉植物の 寄せ植え

講師 伊藤 和菜

多肉植物の寄せ植えを一緒に作りましょう!リメイク缶も作ります。オリジナルな作品で多肉植物の魅力に触れてみませんか?

開催日					
月	火曜日				
5	7	21			
6	4				



時間	9:30~11:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	エプロン
場所	白川町町民会館
材料費	全回分3,000円

SK10

おいしいコーヒーの 淹れ方

講師 田口 照章

コーヒー豆や道具などのお話を始め、普段家庭でできるおいしいコーヒーの淹れ方を習います。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
5	9		10	10	
6	13		11	14	
7	11		12	12	
9	12				

時間	19:00~21:00
回数	7回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,400円
持ち物	なし
場所	白川町町民会館
材料費	1回2,500円(デザート付き)

SK15

健康な体作り

講師 渡辺 靖代

無理のない体操で、いつまでも健康でいられる体をつくりましょう。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
6	7	21	9	6	20
7	5	19	10	4	18
8	2		11	1	

時間	13:30~15:00
回数	10回
対象	高齢者対象
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	ボール・室内シューズ・飲物
場所	佐見地区公民館大研修室



SK11

パン・ お菓子作り

講師 小池すみえ

家庭で簡単に作れる、おいしいパンとお菓子を習います。毎回、2種類のパンと1種類のお菓子を作ります。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
6	6		10	3	
7	4		12	5	
9	5				



時間	13:00~16:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円
持ち物	エプロン・マスク・三角巾
場所	白川町町民会館
材料費	1回1,200円程度

SK12

初心者 パイプオルガン

講師 開発 敬子

パイプオルガンの入門講座です。鍵盤楽器が初めての方でも片手から練習するので大丈夫です。憧れの曲など練習してみませんか?

荘厳で豊かな音色のパイプオルガンに触れてみてください。

開催日					
月	火曜日	月	火・土曜日	月	火曜日
5	14	28	9	10	24
6	11	25	10	8	22
7	23		11	12	26
8	6		12	3	10



時間	17:00~20:00
回数	15回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,000円
場所	白川町町民会館(中央公民館)

SK16

俳句を楽しもう

講師 遠藤 典子

俳句に挑戦!紙とペンがあればいつでもどこでもできる俳句。人生が豊かになりますよ。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
6	26		9	25	
7	24		10	23	
8	28		11	27	

時間	13:30~15:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,200円
持ち物	筆記用具 歳時記(お持ちの方)
場所	白川北地区公民館

SK17

かんたんやさしい 健康体操

フレイル予防に社交ダンスのステップを中心にペアではなく1人もしくは参加者全員で音楽に合わせて身体を動かします。ワルツ、タンゴ、ルンバ等一種目ずつステップを何回か練習してから昭和歌謡や懐かしい映画音楽に合わせて身体を動かします。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
6	20		10	17	
7	18		11	21	
9	19				

講師 土佐 和重

時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	男性歓迎!どなたでも
定員	15名程度
受講料	1,000円
持ち物	上靴(お持ちの方)、タオル 飲み物、体操のできる服装
場所	白川北地区公民館

SK18 おしゃべりモルック

講師 渡辺 靖代

走らない、きつくない、スカートOK、下投げできる人なら年齢・性別関係なし!どなたでもお気軽にどうぞ!!

開催日					
月	月曜日	月	月曜日	月	月曜日
6	24	9	30	12	23
7	22	10	28	1	27
8	26	11	18		

時間	13:30~14:45
回数	8回
対象	どなたでも
定員	15名程度
受講料	1,600円
持ち物	飲み物、タオル
場所	白川北地区公民館

SK19 仕事の後のストレッチ&モルック

講師 渡辺 靖代

お仕事の後にモルックでリフレッシュ!ストレッチでリラックス!モルックのチーム対戦でコミュニケーションが取れます。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
6	18	9	3	17	
7	2	16	10	1	15
8	6	20	11	5	

時間	19:30~20:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名程度
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、運動のできる服装
場所	白川北地区公民館

SK20 バランスボールで有酸素運動講座

講師 小田川めぐみ

バランスボールを使って体幹やインナーマッスルを鍛えます。

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
5	10	8	2
6	7	9	6
7	5	10	4

回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,200円
持ち物	バランスボール ※あればヨガマット
場所	黒川地区公民館

SK21 ミュージックベル・トーンチャイム講座

講師 伊藤 実知子

ミュージックベル、トーンチャイムは一人で演奏するものではなく、何人かで協力しあって一つの曲を作り上げます。みんなで楽しく演奏しましょう。

※日時等については未定のため、お問い合わせください

回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,000円
持ち物	手袋
場所	黒川地区公民館

SK22 かご編み講座(経験者向)

講師 岡村 恵珠

かごを作ったことがあり、より高度な技術を習得したい人のための講座です。

開催日					
月	火曜日				
6	11				
7	9				

回数	2回
対象	過去にかご編みでかごを作ったことがある人
定員	5名
受講料	400円
持ち物	ハサミ、洗濯ばさみなど
場所	黒川地区公民館
材料費	別途必要

SK23 セルフケア体操

講師 岩月 麻里

肩こり・腰痛・ひざの痛みや猫背など、気になる不調を自分で解消する体操です。



開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	14	28	9	10	24
6	11	25	10	8	22
7	9	23	11	12	26
8	27		12	10	24

時間	10:00~11:10
回数	15回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	バスタオル・スポーツタオル・ヨガマット・飲み物
場所	蘇原地区公民館