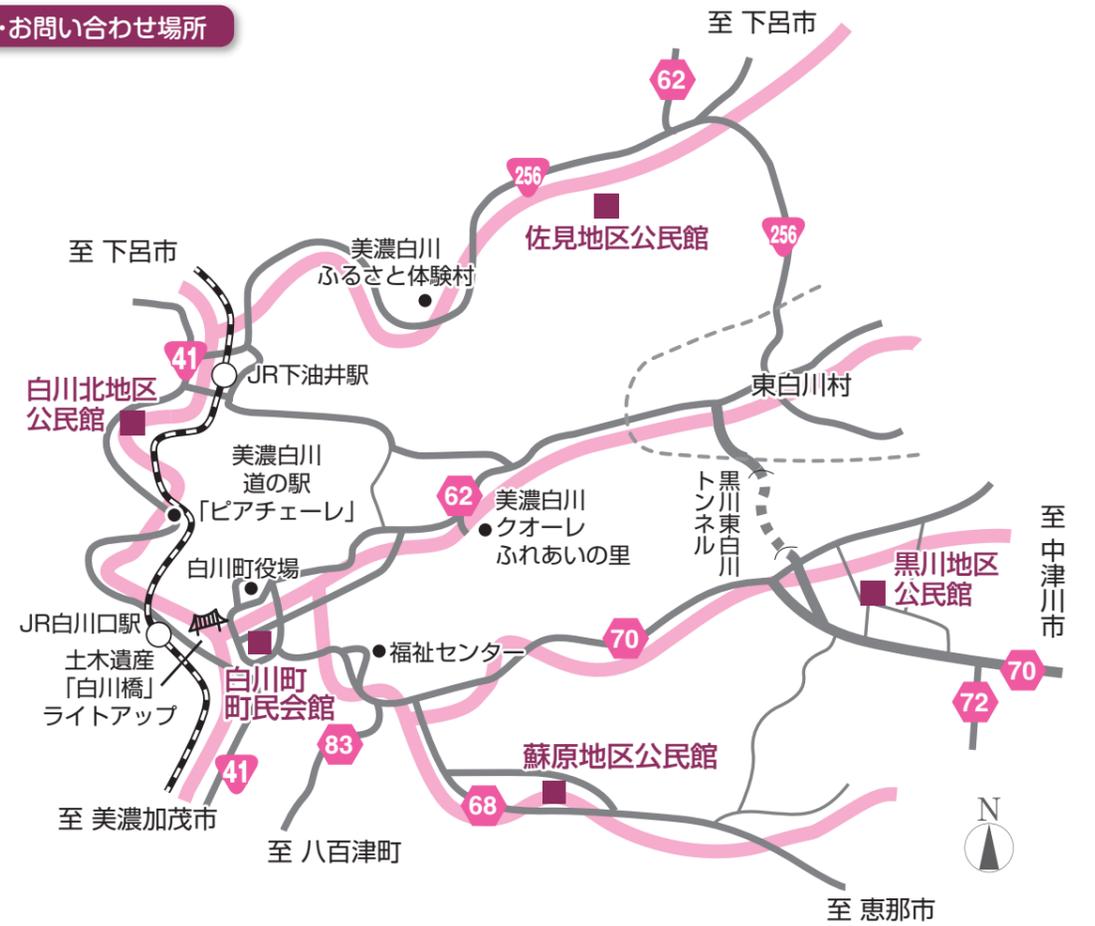


白川町会場講座

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11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。



SK01 スイーツ作り

講師 小池すみえ

ケーキ、お饅頭、ドーナツなど家庭で簡単にできるスイーツ作りです。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
6	5	10	2
7	3	12	4
9	4		

時間	13:30~15:30
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1,000円程度

SK02 編み物

講師 山下かおり

かぎ針を使った編み物です。まずは、アクリルたわし作りで編み方の練習をし、携帯入れポシェットや帽子作りに挑戦します。編み物が初めての方、大歓迎です。どなたでも気楽にご参加ください。

開催日			
月	水曜日		
6	4	18	
7	2	16	
9	3	17	

時間	14:00~16:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	1,200円
持ち物	特になし
場所	白川町町民会館
材料費	1回500円程度

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。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	18	10	15
7	16	11	19
9	17	2	18

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



SK08 おいしいコーヒーの淹れ方

講師 田口 照章

コーヒーをおいしくいただくためのちょっとしたコツとコーヒーの知識を学んでいただく講座です。デザートも月替わりで楽しめます。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
5	8	9	11
6	12	10	9
7	10	11	13
8	21	12	11

時間	19:00~21:00
回数	8回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,600円
持ち物	コーヒーカップ、お皿
場所	白川町町民会館
材料費	1回2,500円 (デザート付き)



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!楽しく体力作りしませんか♡

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
5	15	29	9
6	12	26	10
7	10	24	

時間	10:30~11:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8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

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。聴講だけでも大丈夫です。

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
5	13	9	9
6	10	10	7
7	8		

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



SK09 多肉植物の寄せ植え

講師 伊藤 和菜

リメイク鉢を作ります。オリジナルな多肉植物の寄せ植えを作りましょう!

開催日			
月	火曜日		
5	13	20	

時間	9:30~11:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	400円
持ち物	エプロン
場所	白川町町民会館
材料費	2回分1,000円



SK10 和布で作る簡単小物入れ

講師 石川 ひとみ

帯など和布を使って小物入れを作ります。メガネやリモコンを入れるなど、テーブルの上の整理整頓に役立ちます。

開催日			
月	木曜日		
5	1	15	29

時間	13:30~15:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	600円
持ち物	裁縫道具一式
場所	白川町町民会館
材料費	1回 500円

SK05 脳トレ麻雀

講師 大島 誠

遊び麻雀で手指の運動や麻雀ゲームをする思考が脳を刺激して活性化させ、健康維持や物忘れ防止に繋がります。ルールは簡単ですので、初めての方、大歓迎です。

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
5	2	16	9
6	6	20	10
7	4	18	

時間	9:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8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	特になし

SK06 藍染

講師 尾関 幸

縫って、絞って、たたんで、描く。自分だけのオリジナル作品を藍で染め上げてみませんか?

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
5	27	9	16
6	24	10	7
8	20 (水)	22 (金)	

時間	13:30~15:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,200円
持ち物	エプロン・手袋・ 持ち帰り用ビニール袋 ※よごれてもいい服装
場所	白川町町民会館
材料費	500円~3,000円



SK11 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
5	20	9	2
6	3	17	10
7	1	15	11
8	5	12	2

時間	17:00~20:00
回数	15回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円 中学生以下2,000円
場所	白川町町民会館



SK12 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。



時間	10:00~11:10
回数	14回
対象	どなたでも
定員	20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

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
5	13	27	9	9	
6	10	24	10	14	28
7	8	22	11	11	25
8	26		12	9	23

SK13 3倍おいしくなる白川茶の淹れ方

講師 渡辺 憲正
おうち時間の充実に、コーヒーもいいですが白川茶を愉しみませんか？親切、丁寧に教えますので初心者さんでも大丈夫です。

開催日					
月	水曜日	月	火曜日		
6	17		9	16	
7	15		10	21	
8	19				

時間	未定
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円
持ち物	後日連絡
場所	蘇原地区公民館
材料費	お茶・お菓子代別途

SK18 美しい姿勢を作る

講師 清水 健二
老いとともに姿勢が悪くなります。美しい姿勢をたもつための体操をしましょう。

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

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・飲み物
場所	佐見地区公民館

SK19 染めで古着のリメイク

講師 尾関 幸
少し黄ばんだTシャツや着なくなったシャツを染め直して新しく生まれ変わらせましょう。

開催日					
月		月			
6					
7					
9					

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	600円
持ち物	Tシャツ等(古着可)
場所	佐見地区公民館
材料費	500円~1,000円程度

SK14 PPKシニアヨガ

講師 岡村 智恵
ただ長生きするのではなく、どれだけ元気に楽しく生き生きと過ごせるか!痛みの起こりにくい身体作りに挑戦しよう。



時間	10:00~11:00
回数	15回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマット・タオル・飲み物
場所	黒川地区公民館

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
6	12	26	10	9	23
7	10	24	11	13	27
8	28		12	11	25
9	11	25	1	8	22

SK15 スマホお悩み相談

講師 藤井 美紀子
カメラ・写真の困った!LINEの困った!アプリの困った!使い慣れてからの困ったを解決しよう。

開催日					
月	月曜日	月	月曜日		
6	23		9	22	
7	28		10	27	
8	25				



時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	1,000円
持ち物	スマートフォン・筆記用具
場所	黒川地区公民館

SK20 健康な体作り

講師 渡辺 靖代
簡単で無理のない体操で健康な体を維持できるようにしましょう。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
6	27		11	7	21
7	18		12	5	
9	19		1	23	
10	10	24	2	6	

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・飲み物
場所	佐見地区公民館

SK21 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		
6	19		10	16	
7	17		11	20	
9	18				

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

SK16 バランスボールで体幹トレーニング

講師 小田川 めぐみ
バランスボールを使って体幹を鍛え、身体のゆがみをとって肩こりや腰痛などの不調改善をしましょう。



時間	14:00~15:00
回数	7回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,400円
持ち物	ある方はバランスボール・ヨガマット・飲み物 ※ボールは借りることもできます(1回300円)
場所	黒川地区公民館

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

SK17 カラー染め

講師 尾関 幸
布や服をカラフルに色染めます。藍染めとは一味違った体験ができるかと思います。

開催日					
月		月			
6					
7					
9					



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	染めたい物
場所	黒川地区公民館
材料費	500円~3,000円

SK22 仕事のあとのモルック&ストレッチ

講師 渡辺 靖代
お仕事のあとの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		
6	10		9	2	16
7	1	15	10	7	21
8	5	19	11	4	

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

