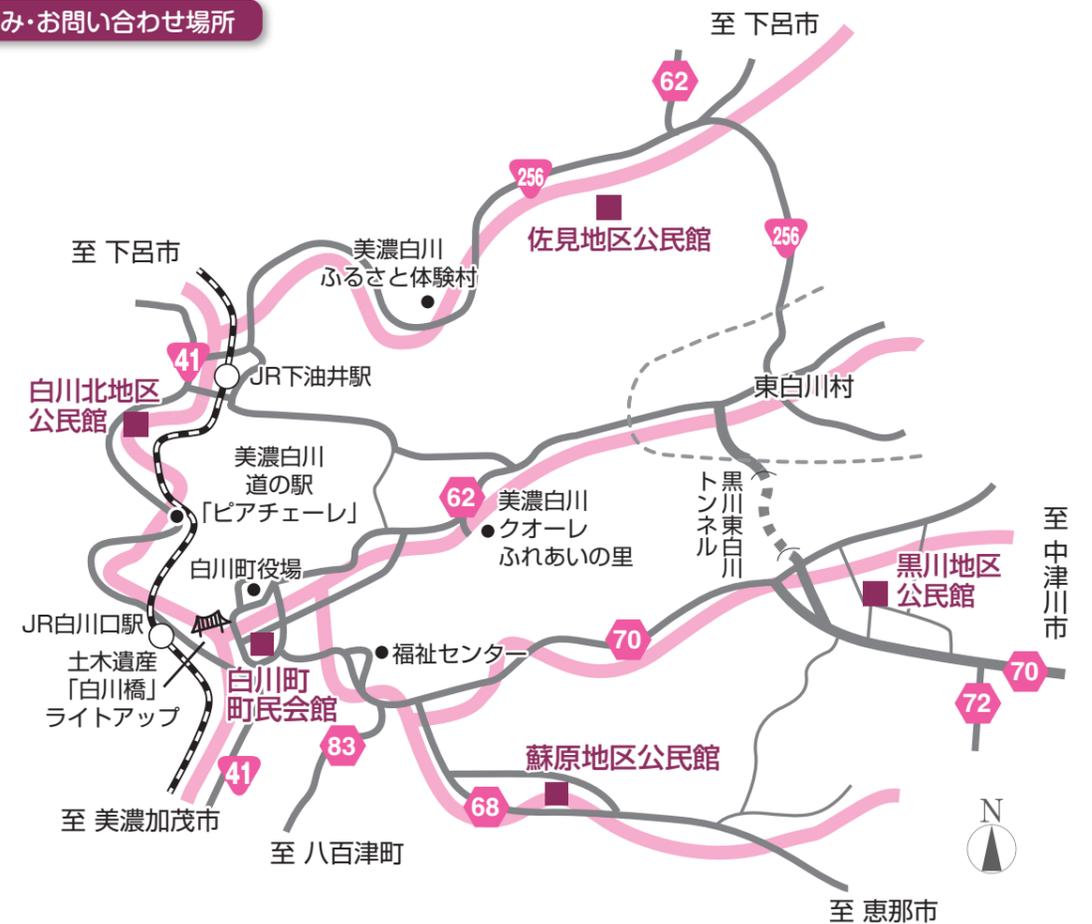


白川町会場講座

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10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 初心者 パイプオルガン

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。

講師 開発 敬子

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

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	土曜日	
5	19	9	1	15	
6	2	16	10	6	27
7	7	21	11	10	17
8	4	12	1	8	12



SK02 編み物



講師 山下 かおり

基礎から始め、生活に役立つ小物作りを楽しみましょう!!

時間	14:00~16:00
回数	6回
対象	だれでも
定員	5名
受講料	1,200円
場所	白川町町民会館
材料費	1回500円程度

開催日		
月	水曜日	
6	3	17
7	1	22
9	2	16

SK03 精進料理



講師 尾関 幸

和にとらわれずジャンルを超えた精進料理を楽しみましょう!!

時間	10:00~11:30
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	200円
材料費	1,000円程度
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、布巾
場所	白川町町民会館

開催日		
月	火曜日	
6	23	

SK04 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。

講師 土佐 和重

時間	13:30~15:00
回数	10回
対象	だれでも
定員	15名
受講料	2,000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	白川町町民会館

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
6	4	18	10	1	15
7	2	16	11	5	19
9	3	17			

SK05 スパイスカレー作り

講師 馬場 美穂

薬効成分豊富なスパイスカレー！スパイスは脂肪燃焼、代謝促進、精神安定、血流促進等、様々な効用があります。今回は、形態が違うホールとパウダーのスパイスをそれぞれブレンドし、本格的なスパイスカレーを作ります。時短で美味しい裏技もご紹介します。

時間	10:00~12:00
回数	1回
対象	だれでも
定員	15名
受講料	200円
持ち物	エプロン 三角巾 布巾
場所	白川町町民会館
材料費	1,200円

開催日		
月	木曜日	
7	23	

SK06 カンタ刺繍

講師 山崎 麻友

カンタ刺繍は自分のための手仕事です。正しい手順も美しさの基準もなく、作り手であるあなたが満足したかどうか大切です。なみ縫いを繰り返して生まれる不思議な模様には、あなただけの物語が存在しているはずです。好みの色糸と模様を選び、20cm角のガーゼハンカチに刺繍します。出来上がった作品はハンカチや壁飾りなどに使えます。

時間	13:30~15:30
回数	2回
対象	だれでも
定員	8名
受講料	400円
持ち物	針山、手バサミ、筆記用具 メガネ(必要な方)
場所	白川町町民会館
材料費	800円

開催日		
月	水曜日	
7	8	15

SK08 スイーツ作り

講師 小池 すみえ

身近な材料を使って、家庭で簡単にできるスイーツを作ります。

時間	13:30~15:30
回数	5回
対象	だれでも
定員	12名
受講料	1,000円
持ち物	エプロン 三角巾 マスク 布巾
場所	白川町町民会館
材料費	1回1,000円程度

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

SK07 布あそび



講師 石川 ひとみ

絞りや緋、つむぎのハギレを使い、簡単な方法でコースターやスクarf、アクセサリーを作ります。

時間	13:30~15:30
回数	3回
対象	だれでも
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円程度

開催日				
月	火曜日			
6	9			
7	14			
9	8			

SK09 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	600円
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
6	17	9	16
7	15	10	21
8	19	11	18

SK10 ハーブボールで セルフフットケア

講師 阿賀田 文香

ハーブを布で包み、蒸した温かなハーブボールで足の血行を優しく整えます。香りを感じながらボールをほぐして蒸し、ジェルで足を丁寧にマッサージ。仕上げに蒸したハーブボールをゆっくりふくらはぎから足へ押し当て、深くゆるむひとときを味わいます。

時間	13:30~14:30
回数	1回
対象	だれでも
定員	8名
受講料	200円
持ち物	ハンドタオル5枚
場所	白川町町民会館
材料費	1,800円

開催日		
月	木曜日	
10	22	



SK11 季節の花飾り

講師 竹腰 千富

6月は観葉植物の寄せ植え、11月はクリスマスのスワッグ、12月はお正月のアレンジを予定しています。

開催日	
月	火・木曜日
6	25
11	24
12	22

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	だれでも
受講料	600円
持ち物	エプロン・手袋・お花用ハサミ
材料費	1回 3,500円程度
場所	白川町町民会館

SK12 テニピン・ストレッチ講座(前期)

講師 渡辺 靖代

白川町初!大人のテニピン講座です。テニピンは、手のひらに付けた簡易ラケットでスポンジボールを打ち返し、ラリーを楽しむスポーツです。テニピンが終わったらストレッチで体をほぐします。

開催日	
月	火曜日
6	9
7	7 21
8	4 18

時間	19:30~20:30
回数	5回
対象	成人
定員	15名程度
受講料	1,000円(全回分)
持ち物	上靴、運動ができる服装、飲み物、タオル
場所	白川北ふれあいセンター

SK17 メディカル・ヨガ

講師 岡村 智恵

メディカル・ヨガとは、身体的な症状を回復させ心身に健康を取り戻すヨガです。病気の治療として医学的にも取り入れられており、首・肩こり、腰痛、膝の痛み・尿漏れなど様々な症状に効果があるようです。

開催日	
月	木曜日
6	4 18
7	2 16
8	6 20

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,000円(全回分)
持ち物	ヨガマット・飲み物
場所	黒川ふれあいセンター

SK18 季節に合わせた自分スタイルの寄せ植え

講師 竹腰 千富

季節に合ったお花や観葉植物をアレンジし、自分のセンスで植えてみませんか?

開催日未定のため、申し込み窓口へお問い合わせ下さい

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円(全回分)
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	随時

SK13 テニピン・ストレッチ講座(後期)

講師 渡辺 靖代

白川町初!大人のテニピン講座です。テニピンは、手のひらに付けた簡易ラケットでスポンジボールを打ち返し、ラリーを楽しむスポーツです。テニピンが終わったらストレッチで体をほぐします。

開催日	
月	火曜日
9	1 15
10	6 20
11	17

時間	19:30~20:30
回数	5回
対象	成人
定員	15名程度
受講料	1,000円(全回分)
持ち物	上靴、運動ができる服装、飲み物、タオル
場所	白川北ふれあいセンター

SK14 簡単・姿勢、体幹トレーニング

講師 西野 健二

姿勢の悪さが気になる方、将来に向けて体幹を鍛えたいと思っている方、整体師であり、姿勢のプロがトレーニングのコツを伝授します。

開催日	
月	日曜日
6	7 9 6
7	5 10 4
8	2

時間	9:30~10:30
回数	5回
対象	全世代
定員	15名程度
受講料	1,000円(全回分)
持ち物	上靴、運動ができる服装、飲み物、タオル
場所	白川北ふれあいセンター

SK19 美しい姿勢を作る

講師 清水 健二

美しい姿勢は、体のゆがみをなくし立ち姿を若く、格好よくみせてくれます。そんな姿勢になるための体操をしましょう。

開催日	
月	水曜日
6	3 17
7	1 15
8	5 19

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

SK20 シニア楽々体操

講師 渡辺 靖代

シニア向けの簡単でやさしい体操を、みんなで楽しみながらやりましょう

開催日	
月	金曜日
5	29 9 25
6	26 10 30
7	31 11 27
8	28

時間	13:30~15:00
回数	7回
対象	高齢者対象
定員	15名
受講料	1,400円
場所	佐見地区公民館
持ち物	ボール・室内シューズ・飲み物

SK15 ほのまき体操

講師 岩月 麻里

ほのまき体操は、「ほぐす」、「のぼす」、「まわす」、「きたえる」の4つの要素を取り入れた体操です。無理なく続けられるエクササイズで体の軸を意識しながら動かすことで姿勢改善や疲労回復効果が期待できます。

開催日	
月	火曜日
5	12 26
6	9 23
7	14 28

時間	10:00~11:30
回数	8回
対象	どなたでも
定員	20名
受講料	1,600円(全回分)
持ち物	上靴、運動ができる服装、飲み物、タオル
場所	蘇原ふれあいセンター

SK16 おうちカフェ食器レッスン

講師 安江 郁美

白い食器にお好きなデザインを転写して、世界にひとつだけのオリジナル食器を作るポーセラーツ講座です。初めての方でも丁寧にサポートしていただけますので安心してご参加して下さい。マグカップやプレートなど日常使いできるアイテムを楽しく作りましょう。

開催日	
月	水曜日
6	24 9 30
7	22 10 28
8	26

時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円(全回分)
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	1回1,000円程度

SK21 染で古着のリメイク

講師 尾関 幸

着なくなったシャツやTシャツを染め直して新しく生まれ変わらせましょう

開催日未定のため、申し込み窓口へお問い合わせ下さい

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

