

令和7年7月1日改定

回 覧

# 令和7年度 生涯学習講座 開講のご案内

令和7年7月1日(火) 受付開始  
受講料 1講座 1,000円

川根本町では、今年も生涯学習講座受講生を募集します。  
趣味を広げるため、特技を生かすため、楽しく学習してみませんか？

皆様のご参加を、お待ちしております。

■問合せ・申し込み  
川根本町文化会館  
電話 59-3106

# ～申し込みについてのご案内～

申し込み期間	令和7年7月1日(火)から各講座受付期限まで
受付時間	火曜日～日曜日（第3日曜日、祝日の翌日を除く） 午前9時から午後5時まで ※文化会館休館日の申し込み受付は行いません。
受講料	1講座につき1,000円徴収させていただきます。 ※講座初日にお支払いとなります。 ※講座によっては別途教材費やスポーツ保険料がかかる場合があります。詳しくは各講座の案内をご覧ください。 ※受講料徴収後、何らかの理由により講座が中止となっても受講料の返還はございません。 ※受講決定後、講座に参加しなかった場合でも受講料は発生しますのでご注意願います。 ※受講決定後に、講座参加をキャンセルするときは、第1回講座開催日の1週間前にご連絡願います。
注意点	<ul style="list-style-type: none"><li>• 応募締切日までに申し込み者数が5人に満たない場合は講座の開講はございません。</li><li>• 講師や会場等の都合により掲載されている内容から変更になる場合がございます。</li><li>• お申し込みは、町内在住または在勤の方に限ります。</li><li>• 講座が中止となった場合、お支払いされた受講料や教材費などの返還はございません。</li></ul>
申し込み方法	受講の申し込みをされる方は、電話にて、受講希望の講座、お名前・ご住所・電話番号、その他必要事項を口頭でお伝えください。
申し込み先	川根本町文化会館 TEL 0547-59-3106

## 令和7年度 生涯学習講座一覧

No.	講座名	募集日	募集定員	備考
<del>1</del>	<del>古文書講座 初級『大井河源紀行』を読む</del>	<del>7月25日(金)</del>	<del>10名</del>	講師の都合により取りやめとなりました
<del>2</del>	<del>古文書講座 中級『駿河記』を読む</del>	<del>9月12日(金)</del>	<del>10名</del>	
3	はじめての発酵調味料教室(A)	7月24日(木)	6名	
4	発酵調味料教室(B)基礎編	10月23日(木)	10名	R6受講者+R7(A)受講者を対象
5	実用筆ペン習字講座	7月24日(木)	8名	
6	趣味の一字書講座	7月24日(木)	8名	
7	将棋教室・道場	7月11日(金)	10名	
8	クラフトバンド講座(初心者向け)	8月17日(日)	8名	
9	着物を楽しもう♪(女性限定)	7月25日(金)	8名	女性対象
10	有酸素 トレーニングのススメ	7月11日(金)	10名	
11	ゼロからはじめるスマホ生活	8月29日(金)	20名	
12	インテリア茶箱づくり	7月18日(金)	5名	5名まで厳守
13	空き箱でカルトナーージュ(初心者向け)	8月8日(金)	8名	
14	カルトナーージュ応用講座～ひらめきを形にする時間～	10月17日(金)	8名	
15	優しいヨガ 初めて～初級	7月18日(金)	15名	
16	ヨガフロー 初級～中級	8月28日(木)	8名	
17	身体をゆるめてお腹から声を出す呼吸法	8月2日(土)	8名	
18	インドのドレミファと祈りの歌をうたおう!	8月23日(土)	5名	
19	「氣とリズム」(女性のみ)	7月25日(金)	5名	女性対象
20	色と形のメディテーション	7月18日(金)	5名	

## ~~1 古文書講座 初級 『大井河源紀行』を読む 中止~~

江戸時代、島田出身の桑原藤泰によって書かれた「大井河源紀行」(テキストは静岡県中央図書館蔵文庫所蔵より作成)によって私たちが住んでいる地域の人々の暮らしをつかむ。

書かれている変体仮名が8割ほど読めるようになる。

身成原、久野平から上流の地域のようにすを読み進めていきます。

○開講日：8/9(土)、8/16(土)、8/30(土)、9/13(土)、9/20(土)

○会場：川根本町文化会館 会議室(8/9、8/16)

川根本町山村開発センター 小会議室(8/30、9/13、9/20)

○開講時間：9:30~11:00

○定員：10人

○持ち物：筆記用具(鉛筆またはシャープペンシルをお持ち下さい)

○教材費：400円(テキスト代・資料代として)

○講師：松本 晴巳

○受付期日：7/25(金)までに申込



## ~~2 古文書講座 中級 『駿河記』を読む 中止~~

江戸時代、島田出身の桑原藤泰によって書かれた「駿河記」(テキストは静岡県中央図書館蔵文庫所蔵・デジタルアーカイブより作成)によって私たちが住んでいる地域の人々の暮らしをつかむ。

書かれている古文書のくずし字や変体仮名が半分ほど読めるようになる。

神座村から上流の地域のようにすを読み進めていきます。

○開講日：9/27(土)、10/11(土)、10/18(土)、11/8(土)、11/22(土)

○会場：川根本町文化会館 会議室(9/27、10/11、11/22)

川根本町山村開発センター 小会議室(10/18、11/8)

○開講時間：9:30~11:00

○定員：10人

○持ち物：筆記用具(鉛筆またはシャープペンシルをお持ち下さい)

○教材費：400円(テキスト代・資料代として)

○講師：松本 晴巳

○受付期日：9/12(金)までに申込

### 3 はじめての発酵調味料教室 (A)

「発酵とは何か」を学び、塩麴・甘酒・醤油麴を実際に作り、簡単な活用レシピの紹介を行います。

○開講日：8/21(木)、9/18(木)、10/23(木)

○会場：川根本町文化会館 栄養指導室

○開講時間：14:00~16:00

○定員：6人

○持ち物：エプロン、三角巾、タオル、400ml以上の空気穴付タッパー、口の広い500mlの水筒またはスープジャー、持ち帰り用のタッパー等

○教材費：4,500円(3回分)

○講師：深田 真紀

○受付期日：7/24(木)までに申込



### 4 発酵調味料教室 (B) 基礎編

塩麴・甘酒・醤油麴・玉ねぎ麴・トマト麴・レモン麴・カレー麴等々の発酵調味料を、各回3品程を手作りし、それを使った料理にチャレンジします。

○開講日：11/20(木)、12/18(木)、1/22(木)

○会場：川根本町文化会館 栄養指導室

○開講時間：14:00~16:00

○定員：6年度講座の受講者・今年度(A)コースを受講された方を限定とします。

○持ち物：エプロン、三角巾、タオル、400ml以上の空気穴付タッパー、口の広い500mlの水筒またはスープジャー、持ち帰り用のタッパー等

○教材費：6,600円(3回分)

○講師：深田 真紀

○受付期日：10/23(木)までに申込



## 5 実用筆ペン習字講座

小筆（あるいは筆ペン）を使って、実用文、祝儀袋の表書き、般若心経等を学びます。

○開講日：8/7(木)、9/11(木)、10/9(木)、11/13(木)、12/11(木)

○会場：川根本町文化会館 会議室

○開講時間：9：30～11：00

○定員：8人

○持ち物：小筆又は筆ペン（あれば）、書道用具（下敷、硯等）

○教材費：1,200円

○講師：下嶋 映子

○受付期日：7/24(木)までに申込



## 6 趣味の一字書講座

筆を使って、一文字に挑戦（楷書、行書、草書）。

○開講日：8/13(水)、9/10(水)、10/8(水)、11/12(水)、12/10(水)

○会場：山村開発センター 和室

○開講時間：9：30～11：00

○定員：8人

○持ち物：筆、硯（あれば）

○教材費：1,500円（筆代含む）

○講師：下嶋 映子

○受付期日：7/24(木)までに申込



## 7 将棋教室・道場

駒の動き方を知らない方から有段者まで、礼節を含めてご指導します。有段者は道場としてご利用ください。

○開講日：8/3(日)、8/23(土)、8/31(日)、9/13(土)

○会場：川根本町文化会館 会議室

○開講時間：10:00~16:00

○定員：10人

○持ち物：チェスクロックを持っている方は  
ご持参願います。

○教材費：0円

○講師：田村 真理子

○受付期日：7/11(金)までに申込



## 8 クラフトバンド講座（初心者向け）

多彩なクラフトバンドで実用的に使える作品を仕上げます。身近な道具で手軽に始められますので、楽しく気軽に始めてみませんか。

○開講日：9/20(土)、10/4(土)、10/18(土)、11/1(土)、11/15(土)

○会場：川根本町文化会館 会議室(9/20、10/4、11/1)

川根本町山村開発センター 小会議室(10/18、11/15)

○開講時間：13:30~15:30

○定員：8人

○持ち物：工作用はさみ、木工ボンド(速乾)、  
洗濯ばさみ(20個ほど)、  
ものさし(またはメジャー)、  
ウェットティッシュ、筆記用具

○教材費：4,000円(2作品分の材料代)

○講師：森下 厚子

○受付期日：8/17(日)までに申込



## 9 着物を楽しもう♪(女性限定)

着物の着方やTPOなど、普段着着物など“型”にとらわれず、着物を楽しみましょう。  
※着物をお持ちでない場合は、貸出もいたします。

○開講日：8/7(木)、9/4(木)、10/2(木)、11/6(木)、12/4(木)

○会場：川根本町文化会館 第3和室

○開講時間：19：00～21：30

○定員：8人

○持ち物：着物、着付道具一式（貸出可）

※貸出希望の方はサイズをご連絡ください。

○教材費：0円

○講師：泉谷有美

○受付期日：7/25(金)までに申込

○その他：2回目以降は、参加者の希望により日時が変更になる可能性があります。



## 10 有酸素 トレーニングのススメ

健康増進の観点からも、注目をあつめている“有酸素 トレーニング”。  
正しい知識と方法で健康な体をつくれます。

○開講日：7/26(土)、9/27(土)、12/6(土)、1/17(土)

○会場：川根本町文化会館 保健研修室

○開講時間：13：00～14：30

○定員：10人

○持ち物：靴、運動ができる服装、飲み物、タオル  
外出時に帽子など

○教材費：500円（保険代）

○講師：望月 佑季奈

○受付期日：7/11(金)までに申込



## 11 ゼロからはじめるスマホ生活

今さら聞けないスマホの超基本をわかりやすく教えます。

スマホの料金節約、SNSの楽しみ方、詐欺対策、AIの活用まで。

○開講日：9/27(土)、10/11(土)、11/8(土)、12/6(土)、1/17(土)

○会場：川根本町文化会館 会議室

○開講時間：15:00~17:00

○定員：20人

○持ち物：スマートフォン

(iPhone または Android 端末)

○教材費：0円

○講師：林 裕隆

○受付期日：8/29(金)までに申込



## 12 インテリア茶箱づくり

茶箱にお気に入りの生地や思い出の帯を張って、生涯飾って使えるオリジナルインテリア茶箱を作ります。

初心者の方向けに作りやすい茶箱キットをご用意いたします。

お手持ちの古茶箱(15K以下、大きな茶箱は不可)でもお作りいただけます。

○開講日：8/7(木)、9/4(木)、9/18(木)、10/2(木)、10/16(木)

○会場：川根本町文化会館 第1研修室

○開講時間：19:00~21:00

○定員：5人

○持ち物：茶箱に張る生地、飾り等

布切りはさみ、メジャー、バスタオル、タオル

※その他の道具は貸し出し致します

○教材費：約20,000円~(茶箱キット代金として。金額は大きさにより異なります。茶箱持込の場合は茶箱分を抜いた価格になります。)

○講師：山本佳世

○受付期日：7/18(金)までに申込

○その他：1回目に、茶箱キットの事や生地についての説明と下準備を行い、茶箱の大きさも決めていただきます。

古茶箱をお使いになる方は、1回目にお持込ください。その際に、茶箱についているゴミやホコリ、古茶葉などを完全に取った状態にしておいてください。



### 13 空き箱でカルトナージュ（初心者向け）

カルトナージュの技法を使って、空き箱をリメイク。

空き箱の活用方法や、カルトナージュの基本技法を学びながら、身近な小物を作ります。初心者向けの講座になります。

○開講日：8/29(金)、9/12(金)、9/26(金)、10/10(金)、10/24(金)

○会場：川根本町文化会館 会議室

○開講時間：19:00～21:00

○定員：8人

○持ち物：ボンド、ハケ、ヘラ、布切はさみ、カッター、カッターマット、お手拭き(ウェットティッシュ可)、ノリ台用チラシなど  
※1回目に道具の説明をします。道具の購入も可能。

○教材費：1,000円(カルトン、ケント紙、生地など)

○講師：山本佳世

○受付期日：8/8(金)までに申込



### 14 カルトナージュ応用講座 ～ひらめきを形にする時間～

作品の設計からカルトンのカット、組み立て、仕上げの装飾まで、カルトナージュの一連の工程をじっくり体験していただきます。

「こんなものあったらいいな」そんな小さなひらめきを形にしてみませんか？

○開講日：11/7(金)、11/21(金)、12/5(金)、12/19(金)、1/16(金)

○会場：川根本町文化会館 会議室

○開講時間：19:00～21:00

○定員：8人

○持ち物：生地、ボンド、ハケ、ヘラ、布切はさみ、カッター、カッターマット、お手拭き(ウェットティッシュ可)、ノリ台用チラシなど  
※1回目に道具の説明をします。道具の購入も可能。

○教材費：1,000円(カルトン、ケント紙など)

○講師：山本佳世

○受付期日：10/17(金)までに申込



## 15 優しいヨガ 初めて～初級

ゆっくり深い呼吸で優しいヨガのポーズを行います。  
つまりをほぐし、こりを改善。ストレス解消で健やかに。  
初めての方、年配の方も大歓迎です。

○開講日：8/2(土)、9/13(土)、10/11(土)、11/1(土)、12/13(土)

○会場：川根本町文化会館 ホワイエ

○開講時間：9:30～11:00

○定員：15人

○持ち物：飲み物、大き目のショールまたはバスタオル（体にかけてたり敷いたりします）  
ヨガマット(貸し出しもあります)

○教材費：0円

○講師：清水麻美

○受付期日：7/18(金)までに申込

○その他：スポーツ保険に加入するため、保険料が別途発生します。

(64歳以下：1,850円、65歳以上：1,200円)  
申込時に生年月日(年齢)をお知らせ下さい。



## 16 ヨガフロー 初級～中級

ヨガのポーズを呼吸にあわせて流れるように行います。適度な運動量で、集中力を高め、体も心もすっきり整います。

○開講日：9/11(木)、10/9(木)、11/13(木)、12/11(木)、1/8(木)

○会場：川根本町文化会館 第3和室

○開講時間：19:00～20:30

○定員：8人

○持ち物：飲み物、大き目のショールまたはバスタオル（体にかけてたり敷いたりします）  
ヨガマット(貸し出しもあります)

○教材費：0円

○講師：清水麻美

○受付期日：8/28(木)までに申込

○その他：スポーツ保険に加入するため、保険料が別途発生します。

(64歳以下：1,850円、65歳以上：1,200円)  
申込時に生年月日(年齢)をお知らせ下さい。



## 17 身体をゆるめてお腹から声を出す呼吸法

ストレッチで体をほぐし、ゆるめ、呼吸法でお腹と胸を柔らかく動かします。体の内側から快く響く声を出して、ストレス解消、健やかな毎日を。

○開講日：8/16(土)、9/20(土)、10/18(土)、11/15(土)、12/20(土)

○会場：川根本町文化会館 第3和室

○開講時間：13:30~15:00

○定員：8人

○持ち物：飲み物、大き目のショールまたはバスタオル  
(体にかけてり敷いたりします)  
ヨガマット(貸し出しもあります)

○教材費：0円

○講師：清水麻美

○受付期日：8/2(土)までに申込



## 18 インドのドレミファと祈りの歌をうたおう！

インドの発声練習「サレガマパダニサ」(ドレミファソラシド)とお祈りの歌をハルモニウム(インドのオルガン)にあわせて楽しく歌いましょう

○開講日：9/13(土)、10/11(土)、11/1(土)、12/13(土)、1/10(土)

○会場：川根本町文化会館 第3和室

○開講時間：13:30~15:00

○定員：5人

○持ち物：飲み物

○教材費：0円

○講師：清水麻美

○受付期日：8/23(土)までに申込



## 19 「氣とリズム」(女性のみ)

～自律神経を整え、免疫力を助けるセルフケア～

天然ハーブの香りでリラックス。セルフまたは身近な人への安全なセラピーを、英国資格を持つインストラクターと学びます。

○開講日：8/23(土)、8/30(土)、9/27(土)、10/4(土)、10/11(土)

○会場：川根本町文化会館 第2和室(8/30(土)は栄養指導室)

○開講時間：14:00～15:30

○定員：5人

○持ち物：バスタオル・タオルケット、フェスタオル

○教材費：1,000円

○講師：二宮知子

○受付期日：7/25(金)までに申込

○その他：第2回目は身近なところにある薬草からマセレイティッド・オイルを作り実習に用いる予定です。



## 20 色と形のメディテーション

油絵具を使って、色彩と形の世界をゆったりと自由に体験します。

○開講日：8/20(水)、8/27(水)、9/3(水)、10/1(水)、10/8(水)

○会場：川根本町文化会館 保健研修室

○開講時間：19:00～21:00

○定員：5人 (14歳以上)

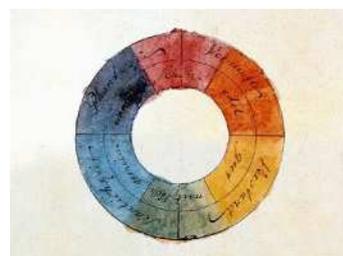
○持ち物：古いタオル2～3枚、スモック、エプロンなど汚れてもよい服装  
新聞紙(1～2日分)

○教材費：1,500円

○講師：二宮知子

○受付期日：7/18(金)までに申込

○その他：良質な画材をご用意します。



生涯学習講座の案内については

下記 QR コードからホームページを確認していただくか役場、文化会館窓口などにも冊子が設置してありますので、そちらからご確認ください。



文化会館公式インスタグラムを始めました！！

フォロー・いいね をぜひよろしくお願いします。



KAWANEHONCHO\_BUNKAKAIKAN