

令和8年度 生涯学習講座 開講のご案内

★受付開始 令和8年7月1日(水)

★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。

～ 申し込みについてのご案内 ～

申込期間	令和8年7月1日(水) 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	<p><u>1講座につき1,000円徴収</u>させていただきます。</p> <p>※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。</p>
注意点	<p>○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ありません。</p> <p>○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あります。</p> <p>○申し込みは、町内在住または在勤の方に限ります。</p> <p>○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。</p>
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。
申込み先	川根本町文化会館 TEL 0547-59-3106

1 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：9/5(土)、9/19(土)、10/3(土)、10/17(土)、10/31(土)

○会場：川根本町文化会館 会議室（9/5・10/3・10/31）

川根本町山村開発センター 小会議室（9/19・10/17）

○開講時間：13：30～15：30

○定員：10人

○持ち物：工作用はさみ、木工用ボンド(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：5,000円（2作品分の材料代）

○講師：森下厚子

○受付期日：8/22(土)までに申込



2 もっと知りたい！認知症 ～経験者だから話せること～

知っているようで、よく分かっていない認知症を知ることで、早期発見、早期治療につなげることができます。

認知症とは？種類や症状、進行の特徴などについてみんなで勉強しましょう！

➤ こんなことをお話しします

- 認知症の基礎知識と最新情報
- 認知症の方への接し方・見守りのポイント など

○開講日：9/14(月)、10/5(月)、11/9(月)、12/14(月)、1/18(月)

○会場：山村開発センター（小会議室）

○開講時間：10：00～11：30

○定員：10人

○持ち物：筆記用具

○教材費：初回のみ500円（テキスト代）

○講師：高田琴恵

○受付期日：8/25(火)までに申込



3 トレーニングのススメ

やろうと思っけていても、なかなか始めづらいいトレーニング。みんなで集まって、トレーニングの時間をつくりませんか？

どこでもできるトレーニング方法をレクチャーします。

○開 講 日：8/8(土)、9/12(土)、11/7(土)、12/19(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：運動ができる服装、運動靴、飲み物、タオル

○教 材 費：500円(保険代)

○講 師：望月佑季奈

○受付期日：7/18(土)までに申込



4 静かなひととき般若心経を書いてみませんか

小筆を使って、般若心経を清書します。

○開 講 日：8/25(火)、9/29(火)、10/27(火)、11/26(木)、12/22(火)

○会 場：文化会館 第3和室

○開講時間：13:30 ~ 15:00

○定 員：8人

○持 ち 物：ある方は、小筆

○教 材 費：1,000円
別途(小筆500円~)

○講 師：下嶋映子

○受付期日：8/18(火)までに申込



5 楽しめる書の講座

筆を使って、一文字に挑戦！（楷書、行書、草書）
一字書から二時書へ楷書や行書で書いてみましょう。

○開講日：8/26(水)、9/30(水)、10/28(水)、11/25(水)、12/23(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：書道用具（下敷、硯、文鎮等）
ある方はお持ちください。

○教材費：1,000円 別途（筆代1,000円）

○講師：下嶋映子

○受付期日：8/18(火)までに申込



6 やさしいゆる体操 初級教室

声をかけながら簡単な動作で身体と心を緩めていく体操です。
のんびりと健康を目指しましょう！

○開講日：8/5(水)、9/2(水)、10/7(水)、11/11(水)、12/2(水)

○会場：川根本町文化会館 第3和室

○開講時間：13：30～14：30

○定員：8人

○持ち物：タオル、バスタオル（必要であれば）
動きやすい服装、靴下
（寝転がっても大丈夫な服装）

○教材費：0円

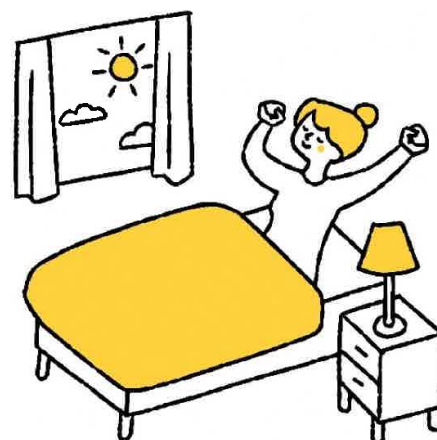
○講師：大原芽久実

○受付期日：7/22(水)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：2,000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。



7 「大人のための読み聞かせ」と「発酵茶の飲み比べ」

子供は大人に読んでもらいたい。でも時々「大人も聴く人」になって物語を楽しみたいですね。大人になったから味わえる世界があるかもしれません。

感想は求めず、それぞれの心に残る感覚を大切にしたいです。

発酵茶を飲みながら楽しんでください。

○開 講 日：8/25(火)、9/15(火)、10/6(火)、10/27(火)、11/10(火)

○会 場：川根本町文化会館 喫茶コーナー

○開講時間：13:30 ~ 15:00

○定 員：8人

○持 ち 物：特になし

○教 材 費：0円

○講 師：益井直美（読み手、朗読）

○受付期日：8/18(火)までに申込



8 「旅語り」と 世界のお茶とお菓子を楽しむ

国内、海外、仕事、プライベート、グループ、個人、ツアー等、旅の好みも目的もスタイルも人それぞれ。あなたの旅のエピソードが誰かの役に立つかもしれません。

世界のお茶とお菓子を楽しみながら旅気分になりましょう。

○開 講 日：8/21(金)、9/11(金)、10/2(金)、10/23(金)、11/6(金)

○会 場：川根本町文化会館 喫茶コーナー

○開講時間：13:30 ~ 15:00

○定 員：8人

○持 ち 物：お気に入りのガイドブックや旅本がありましたら
お持ちください。

古くてもメモだらけでもOKです。

○教 材 費：毎回200円

○講 師：益井 直美

○受付期日：8/14(金)までに申込



9 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。
身体のこりやつまりを改善し、ストレスを解消。健康へと導きます。
初めての方、年配の方も大歓迎です。

○開講日：8/1(土)、9/5(土)、10/10(土)、11/7(土)、12/5(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(土)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。



※開催会場は写真とは異なります

10 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夜はよく眠れます。

○開講日：9/17(木)、10/22(木)、11/19(木)、12/17(木)、1/21(木)

○会場：川根本町文化会館 第3和室

○開講時間：19：15～20：30

○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：8/27(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。



※開催会場は写真とは異なります

11 椅子に座って健康ストレッチ

顔の表情筋を動かしてたるみ改善、手首、肘、肩、膝の関節を優しく動かして筋肉の固まりを改善。こりや痛みを和らげます。

○開 講 日：9/17(木)、10/22(木)、11/19(木)、12/17(木)、1/21(木)

○会 場：川根本町文化会館 保健研修室

○開講時間：9：30～10：30

○定 員：10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)

○教 材 費：0円

○講 師：清水麻美

○受付期日：8/27(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。



12 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：9/5(土)、10/10(土)、11/7(土)、12/5(土)、1/9(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：8/22(土)までに申込



13 空き箱でカルトナーージュ（初心者向け）

カルトナー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：8/27(木)、9/10(木)、9/25(金)、10/8(木)、10/22(木)

○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：8/6(木)までに申込



14 カルトナーージュ応用講座 ～千支の置物～

千支の置物づくりを通して、作品の設計、カルトンカット、組み立て、仕上げの装飾まで、カルトナーージュの一連の工程をじっくり体験していただきます。

○開 講 日：10/29(木)、11/12(木)、11/26(木)、12/3(木)、12/17(木)

○会 場：川根本町文化会館

会議室（10/29・11/12・11/26）、保健研修室（12/3・12/17）

○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、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：10/8(木)までに申込



15 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：8/20(木)、9/17(木)、10/1(木)、10/15(木)、10/23(金)

○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

○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～ ※茶箱持込の場合は茶箱分を抜いた価格になります。

(茶箱キット代金として。金額は大きさにより異なります。)

○講 師：山本佳世

○受付期日：7/30(木)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。



16 「氣とリズム」(女性限定)

～自律神経を整え、免疫力を助けるセルフケア～

自然の香りでリラックス。ご家族や自分自身への安全でやさしいボディ・セラピーのレッスンです。

○開講日：8/23(日)、9/6(日)、10/11(日)、10/25(日)、11/8(日)

○会場：川根本町文化会館 第3和室(10/11(日)は栄養指導室)

○開講時間：10:30～11:45

○定員：5～6人

○持ち物：バスタオル、フェイスタオル
体に掛けるもの(ブランケットなど)

○教材費：1,000円(オイル・容器代として)

○講師：二宮知子

○受付期日：8/9(日)までに申込

○その他：身近にある薬草をオーガニックオイルに浸出させて
マッサージオイルを作ります。(9/6実習)



17 色と形のメディテーション ～アートでリラックス～

良質な画材を用いて色彩と形の世界で遊びましょう。

○開講日：8/23(日)、9/6(日)、10/11(日)、10/25(日)、11/8(日)

○会場：川根本町文化会館 保健研修室

○開講時間：14:00～16:00

○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回につき300円

○講師：二宮知子

○受付期日：8/9(日)までに申込

○その他：良質な画材をご用意します。



18 二十四式太極拳教室

太極拳は、ゆったりとした動きで年齢や体力、運動能力に関係なく、どなたでも無理なく行うことができます。

興味のある方、何かを始めたいと思っている方など、ご参加お待ちしております。

○開 講 日：8/5(水)、9/16(水)、10/21(水)、11/11(水)、12/2(水)

○会 場：山村開発センター 和室 (8/5・10/21・12/2)

川根本町文化会館 第3和室 (9/16・11/11)

○開講時間：19：00～20：00

○定 員：10人

○持 ち 物：動きやすい服装、靴、タオル

○教 材 費：500円(太極拳の資料代)

○講 師：崔 紅

○受付期日：7/24(金)までに申込



19 着物を楽しもう♪(女性限定)

着るだけでなく、いろいろな着物のあれこれを楽しみましょう。

着物仲間を増やしませんか？ 1回目は、いろいろな浴衣の帯結びにチャレンジ。

結んでみたい帯結びなどあればお伝えください。

着物や着付け小物など貸出可。

○開 講 日：8/6(木)、9/3(木)、10/8(木)、11/12(木)、12/10(木)

○会 場：川根本町文化会館 第3和室

○開講時間：19：00～21：00

○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：1,000円(カルトン、ケント紙、生地など)

○講 師：泉谷有美

○受付期日：7/25(土)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。



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

◆ 問合せ・申し込み ◆

川根本町文化会館

【電話】 59-3106