



# 令和7年度 公民館講座一覧

講座・教室についてのお問い合わせ、申し込みは各地区公民館・コミュニティセンターまで

## 【公民館】

佐伯	23-6499	佐伯東	23-6601
鶴岡	23-0601		

## 【コミュニティセンター】

渡町台	23-7445	大入島	24-8343
八幡	27-8001	西上浦	27-7001
上堅田	24-1670	下堅田	23-1531
木立	29-2221	青山	26-1300
上浦	32-2511	弥生	46-2731
本匠	56-5115	宇目	52-1770
直川	58-3393	鶴見	33-1000
米水津	35-6124	蒲江	42-1113



## 令和7年度 リカレント講座 一覧

No.	公民館名	講座名	講師名	開催回数	開催時間	使用する部屋	備考
1	鶴岡地区公民館	切り絵	疋田 充	月1回	2時間	会議室	2年目
2	弥生地域コミュニティセンター	脳トレピアノ	尾崎紀美子・西村裕子	月2回	2時間	研修室	3年目
3	八幡地域コミュニティセンター	みんなのダンス講座	岩崎由紀子	週1回	1時間	集会室	2年目
4	渡町台地域コミュニティセンター	自炊・食育	田中 伸歩	週1回	4時間	調理室	新規
5	渡町台地域コミュニティセンター	金融講座	吉良 新市	週1回	1時間	集会室	新規

※ リカレント講座は、公民館・コミュニティセンターが企画運営

## 令和7年度 佐伯地区公民館 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	生命の貯蓄体操	池本 洋子	生命の貯蓄体操教室	五島 イセ子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	和室	月1,600円
2	生命の貯蓄体操中の島教室	安藤 正幸	生命の貯蓄体操 中の島教室	荒井 幸代	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	和室	月1,600円
3	佐公ソフトエアロ	中條 碩子	ソフトエアロ	住江 早苗	楽しく体を動かし元気な体作り	月4回	1時間15分	ホール	1回500円
4	民好会	肥川 梅子	民好会	花柳 松舞	民踊の練習	月3回	2時間	多目的室	無料
5	民好会(民謡)1組	神野 敦子	民謡(民好会)1組	渡辺 喜代香	民謡の練習	月2回	2時間	実習室	無料
6	民好会(民謡)2組	大谷 あつ子	民謡(民好会)2組	渡辺 喜代香	民謡の練習	月2回	2時間	実習室	無料
7	日本棋院佐伯支部	宮脇 公郎	囲碁中級講座	村上 園巳、宮脇公郎	対局、解説・指導	月2回	3時間	実習室	無料
8	淡窓伝光霊流佐伯詩道会番匠分会	田原 久子	詩吟教室	市原 賀津子	吟詠の練習・発表会等出場	週1回	2時間	多目的室	月2,500円
9	人生楽しく踊る会	大石 吉子	人生楽しく踊る会	戸坂 妙子	盆踊り・健康体操等	月2回	2時間	多目的室	月200円
10	観世同好会	内田 和代	観世同好会	宮脇 誠一	謡稽古	週1回	2時間	実習室	無料
11	シルクロードの響き 天響	久保田 成太	シルクロードの響き	久保田 成太	シルクロードの響きの楽器を使って練習、発表会	週1回	2時間	多目的室	月500円
12	うたごえ『もみの木の会』	村上 和子	うたごえ『もみの木の会』	今山 潮路	色々なジャンルの歌や音楽を楽しむ	月1回	2時間	多目的室	月500円
13	かじまやー	久留米 和子	三線サークルかじまやー	なし	三線の基本的な演奏方法	月2回	2時間	特別会議室	無料
14	佐伯市武術太極拳連盟	神田 金吾	武術太極拳教室	芦刈 みちよ	準備体操・八段錦(氣功)・初心者中級者上級者に分かれ練習	月4回	1時間30分	ホール	月1,000円
15	佐伯市武術太極拳連盟	原 絹代	武術太極拳昼教室	芦刈 みちよ	準備体操・八段錦(氣功)・初心者中級者上級者に分かれ練習	月4回	2時間	ホール	月1,000円
16	退職校長会太極拳サークル	合沢 久吉	退職校長会太極拳	佐藤 丞	太極拳を通して会員の健康の保持と増進を図る	月2回	2時間	多目的室	月50円
17	佐伯市太極拳連盟	佐藤 丞	太極拳(昼の部)	有川 和男	健康長寿のための太極拳の練習24式簡化太極拳 東岳太極拳節氣太極拳 五行太極拳	月3回	2時間	ホール	月3,000円
18	佐伯市太極拳連盟	佐藤 丞	太極拳(夜の部)	有川 和男	健康長寿のための太極拳の練習24式簡化太極拳 東岳太極拳節氣太極拳 五行太極拳	月3回	2時間	多目的室	月3,000円
19	花柳流笹広波の会	中村 美紀	花柳流笹広波の会 日本舞踊教室	花柳 笹広波	日本舞踊の稽古	週1回	3時間	多目的室	月4,000円
20	WAY WAY OB会 佐伯同好会	鍵野 雅代	WAY WAY OB会 佐伯同好会	大崎栄治、岩崎由紀子	健康体操・リズム体操・ストレッチ体操	月3回	1.5時間	ホール	月500円

## 令和7年度 佐伯地区公民館 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
21	佐伯健康音楽サークル	大岩 長子	健康音楽教室	木村 八重子	健康音楽の歌唱指導	月2回	1.5時間	特別会議室	月1,500円
22	みんなでダンス	鷹野 江利子	みんなでダンス	岩崎 由紀子	みんなで楽しくダンス	週1回	1時間	多目的室	月500円
23	障がい者スポーツ教室	中村 由美子	だれでも！障がい者スポーツ教室	田中 努	ボッチャ・フライングディスク等	月1回	2時間	ホール	無料

## 令和7年度 佐伯東地区公民館 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	絵の会	浅井 邦夫	絵の会	大島 勝也	絵画制作を通して自己啓発・会員の親睦	月2回	3時間	交流室1	年18,000円
2	健康太極拳友好会	藤川 佳子	楊名時八段錦太極拳	古賀 恵理子	氣功太極拳・呼吸法	月2回	1時間	集会室	月2,200円
3	健康ネットさいき	野口 絹代	健康ネットさいき	大崎 栄治	軽体操とレクリエーション	月8回	1時間30分	集会室	1回100円
4	佐伯市民合唱団	梶原 幸枝	佐伯市民合唱団	高橋 哲子、渡邊美志	合唱練習・演奏会開催	週1回	3時間	集会室	月1,000円
5	三曲の会	川井 一男	三曲の会	香川 喜美子	琴、尺八の練習	月2回	3時間	交流室1	年1,000円
6	さいき三線倶楽部	大石 優子	さいき三線倶楽部	金田 富夫	三線の練習	週1回	1時間	交流室1	月1,000円
7	駅前分会(詩吟教室)	関戸 咲江	駅前分会(詩吟教室)	河野 満夫(構霊)	吟詠の練習・発表会・コンクール	月4回	2時間	多目的室	月2,500円
8	城東分会「詩吟教室」	山城 紀久夫	城東分会「詩吟教室」	市原 賀津子(光賀子)	発声・発音・節回し等の練習・発表会	月4回	2時間	交流室1	月3,000円
9	佐伯横笛の会	神河 直美	篠笛講座	加納 久補	篠笛の基礎講座・演奏・合奏	月2回	3時間	交流室2	月1,000円
10	ズンバ・ズンパゴールド	淡居 優佳	ズンバ・ズンパゴールド	金丸 美保代	ダンスフィットネス	月4回	2時間	集会室	1回500円
11	創作ダンス	大谷 あつ子	創作ダンス	なし	体全体で踊り健康増進	週1回	2時間	集会室	無料
12	卓球同好会	神野 福江	卓球同好会	なし	卓球を通して親睦と健康を図る	週1回	2時間	集会室	無料
13	羽仁もと子著作集愛読書の会	竹下 篤子	羽仁もと子著作集愛読書の会	大分友の会	羽仁もと子著作集読書、感想意見交換	月2回	4時間	多目的室・調理室等	無料
14	フラワーアレンジメント教室	佐藤 文子	フラワーアレンジメント教室	浅田 久美子	生花・造花のアレンジメント	月2回	3時間	交流室	月2,200円
15	邦楽研究会(いずみ会)	庭瀬 智美	邦楽研究会(いずみ会)	菊奏峰 真美	三曲の練習(箏・三弦・尺八等)	週1回	4時間	多目的室ほか	月2,500円
16	絵手紙 やまびこ塾	汐月 文子	絵手紙 やまびこ塾	川本 豊子	絵手紙を書く	月1回	2時間	多目的室	年1,000円
17	ヨーガクラス	河内 あけ美	ヨーガクラス	大西 京子	基本的なヨガポーズ・呼吸法・瞑想	月4回	2時間	多目的室	月2,000円
18	ヨガ(ロハス)	浜田 武代	ヨガ(ロハス)	岡田 圭子	ヨガを中心とした健康体操	月3回	1時間30分	集会室	1回500円
19	楽らくヨガ	神田 恭子	楽らくヨガ	大西 京子	基本的なアーサナ・呼吸法・瞑想	月4回	2時間	多目的室	月2,000円
20	レクダンスクラブ	堀江 和子	レクリエーションダンス	富高 すずみ	健康体操・レクダンス・ラジオ体操	週1回	2時間	集会室	1回500円

## 令和7年度 佐伯東地区公民館 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
21	和の会	高野 真美	和の会	大浜 春代	三曲の練習(箏・三弦等)	週1回	4時間	研修室等	月1,500円
22	草の縁	白川 亮一	佐伯大人の朗読教室「草の縁」	幸 美佐子	絵本等の朗読・施設訪問(年1回)	月2回	2時間	交流室1	月2,000円
23	朗読表現教室「言の葉」	中條碩子	朗読表現教室「言の葉」	幸 美佐子	文学作品等の朗読・朗読ボランティア活動	月4回	2時間	交流室1	月2,000円
24	大正琴教室	片野由美子	大正琴教室	野中 一茂	大正琴の練習	月2回	2時間	多目的室	月3,700円
25	健康卓球教室	風戸加代子	健康卓球教室	なし	卓球	週1回	4時間	集会室	無料

## 令和7年度 鶴岡地区公民館 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	絵手紙	広瀬 消美	絵手紙教室	三重野 靖子	絵手紙を楽しむ	月1回	2時間	会議室	月500円
2	子供書道教室	岩本 涼子	子供書道教室	菅 和久	幼年・小学生の硬筆・毛筆	月4回	1時間30分	和室	月4,000円
3	コール・カナリア	入江 美恵子	コーラス	児玉 晴子	コーラスの練習	月2回	2時間	大集会室	月1,000円
4	しきなみ短歌会	岡川 美千子	しきなみ短歌会	坪根 幸子	短歌会、作品展参加	月1回	2時間	会議室	月1,000円
5	淡窓伝光霊流佐伯詩道会さざんか分会	川原 美代子	詩吟教室	市原 賀津子(光賀子)	発声・発音・節回し等の練習	週1回	2時間	会議室	月2,500円
6	淡窓伝光霊流佐伯詩道会鶴岡分会	川田 市郎	吟詠	河野 直道	呼吸法、発声法、内臓の強化と健康維持	月4回	2時間	会議室	月2,700円
7	友鶴会	村上 正子	友鶴会	なし	ボランティア活動、研修会ほか	月1回	2時間	和室	無料
8	生命の貯蓄体操 鶴岡A教室	松原 悦子	生命の貯蓄体操 鶴岡A教室	久保田 美子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	大集会室	月1,600円
9	生命の貯蓄体操 鶴岡B教室	高原 孝子	生命の貯蓄体操 鶴岡B教室	久保田 美子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	大集会室	月1,600円
10	生命の貯蓄体操 鶴岡C教室	幸 直美	生命の貯蓄体操 鶴岡C教室	松原 悦子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	大集会室	月1,600円
11	鶴岡神子太鼓	江藤 好美	鶴岡神子太鼓	橋井 克彦	太鼓練習、舞台演奏	週1回	3時間	大集会室	月1,000円
12	鶴岡八幡太鼓	柴田 武育	鶴岡八幡太鼓	鷹尾 祐次	太鼓練習、舞台演奏	週1回	3時間	大集会室	月1,000円
13	鶴岡ソフトエアロ	橋本 ちず子	鶴岡ソフトエアロ	住江 早苗	楽しく体を動かし元気な体作り	週1回	1時間15分	大集会室	1回500円
14	健康ネットさいき	野口 絹代	健康ネットさいき	大崎 栄治	軽体操とレクリエーション	月4回	1時間30分	大集会室	1回100円
15	鶴岡書道・ペン習字講座	上杉 由紀子	鶴岡書道・ペン習字講座	高山 千恵	毛筆・ペン習字	月3回	2時間	会議室	月2,200円
16	親子リトミック教室	佐藤 美沙緒	親子リトミック教室	穴見 淑美	リトミック活動	月2回	1時間	大集会室	月1家族1,000円
17	鶴岡囲碁教室	神田 幸治	鶴岡囲碁教室	御手洗 正明	実践を通して総合的に学習する	週1回	4時間	和室	年500円
18	写真講座	飯田 峯生	写真講座	作品講評者(藤脇 正真)	講評、撮影技術・情報の共有等	月1回	2時間	和室	月1,100円
19	佐伯市将棋同好会	上野 寿人	将棋講座	なし	将棋大会	年4回	4時間	大集会室・和室	年1,500円
20	リズム・エコーズ	児玉 勇	リズム・エコーズ	河野 健一	演奏会の練習	年4回	4時間	大集会室	無料

## 令和7年度 鶴岡地区公民館 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
21	鶴岡地区郷土伝統芸能保存会	森 栄治	伝統芸能保存会	増村 徳男・三浦 ひろし・阿部優紀	笛・太鼓・獅子舞の練習	月1～2回	1時間	大集会室	無料
22	ストレッチ体操	木許 菊子	ストレッチ体操	猪野又 順子	ストレッチ体操	月4回	2時間	和室	無料



## 令和7年度 渡町台地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	七宝焼クラブ	川野 志麻恵	七宝焼クラブ	柴富 洋一郎	七宝焼の作成	週1回	3時間	軽作業室	無料
2	佐伯吹矢の会	西川 ツタエ	ウェルネス吹矢講座	岡田 加代子	「スポーツ吹矢式呼吸法」により健康増進	月4回	2時間	軽運動室	月500円
3	シニアダンス教室	後藤 洋子	シニアダンス教室	なし	ダンスレッスン	週1回	2時間	多目的室	月500円
4	健康ネットさいき	増野 順子	健康ネットさいき	大崎 栄治	軽体操とレクリエーション	月2回	1時間30分	集会室	月200円
5	楓クラブ	曾根 美代子	健康体操 太極拳	佐藤 丞	太極拳・ストレッチ・柔軟体操	月2回	1時間30分	軽運動室	月1,000円
6	わくわく料理講座	河野 洋子	わくわく料理講座	内藤 啓子	季節の材料を使った家庭料理	月1回	3時間	調理室	材料費
7	ズンバ	清水 真澄	ズンバ	清水 小百合	健康と体力維持の為のフィットネス	週1回	1時間	軽運動室	月800円
8	いけばな小原流伝統文化こども教室佐伯地区実行委員会	廣瀬 多賀子	いけばなこども教室	寺嶋 清枝・片山 靖子	生け花を通じて、日本の歴史や伝統文化を学んでもらう	月1回	1時間30分	大集会室	材料費月500円
9	女性のゆらぎセルフケア講座	石井 敦子	女性のゆらぎセルフケア講座	適宜依頼する	子育て講座・セルフトリートメント講座等	月1回	4時間	講座室等	月100円
10	渡町台おやじキッチン	歳納 良晴	渡町台おやじキッチン	濱崎 義日出	男性を中心とした料理教室	2月に1回	3時間	調理室	材料費月500円以下

令和7年度 大入島地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	七宝焼クラブ	山本 孝子	七宝焼クラブ	柴富 洋一郎	七宝焼の作製	月2回	2時間	大集会室	材料費のみ
2	フラダンスクラブ	谷川 純子	フラダンスクラブ	西村 充江	フラダンスの練習	月1回	2時間	大集会室	無料
3	書道クラブ	神邊 文子	書道クラブ	山口 和久	毛筆の練習	月1回	2時間	大集会室	月5,000円の人数割

## 令和7年度 八幡地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	囲碁講座	吉田 敏博	囲碁講座	山田 信茂	楽しく親睦を深める囲碁講座	週1回	3時間	研修室	無料
2	生け花講座	菅 伊都子	生け花講座	簀河原 美保子	池坊生け花の勉強	月2回	2時間	研修室	月4,500円
3	生命の貯蓄体操 八幡A教室	保田 洋	生命の貯蓄体操 八幡A教室	高原 孝子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間30分	研修室	月1,600円
4	生命の貯蓄体操 八幡B教室	山田 美恵子	生命の貯蓄体操 八幡B教室	高原 孝子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間30分	大集会室	月1,600円
5	民謡	岩田 サヨコ	民謡	村上 恵美子	民謡の好きな人の集まり	月2～3回	3時間	研修室	月2,000円
6	八幡ソフトエアロ	羽木 寿世	ソフトエアロ	住江 早苗	楽しく体を動かし元気な体作り	週1回	1時間15分	大集会室	1回500円
7	なでしこの会	菅 トシ子	なでしこの会(舞踊)	産谷 信子	音楽に合わせて踊る	月2回	2時間	研修室	1回1,500円
8	八幡第一母親クラブ	宮崎 和恵	八幡第一母親クラブ	なし	地域の子ども達への文化活動、料理教室など	月1回	2時間	調理室・研修室	1回100円
9	体を整える太極拳	田原 久八郎	体を整える太極拳	岩佐 礼子	太極拳の初心者向けの講座	週1回	1時間30分	研修室	月2,000円
10	フラダンス	大鶴 明子	フラダンス	西村 充江	フラダンス	月1回	1時間30分	大集会室	月500円

## 令和7年度 西上浦地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	やさしい写経	鍵谷 チヅ子	やさしい写経	なし	般若心経の読経、写経、寺院への納経	月1回	2時間	大集会室	無料
2	ボンジュール彦岳	田原 月美	ボンジュール彦岳	市内、市外のシェフ等	地域に根付いた料理等	月1回	3時間	調理室・大集会室	月500円
3	西上浦ストレッチ教室	戸高 千鶴子	ストレッチ教室	住江 早苗	楽しく体を動かし元気な体作り	週1回	1時間15分	大集会室	1回500円
4	彦の里健康料理教室	日高 糸代	彦の里健康料理教室	なし	作りやすい料理・おやつ作り	月1回	4時間	調理室	月300円
5	体を整える太極拳	局 喜代満	体を整える太極拳	岩佐 礼子	太極拳の基本の型	週1回	1時間30分	大集会室	月2,000円

## 令和7年度 上堅田地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	堅田踊り教室	岩田 アヤコ	堅田踊り教室	井澤 梅代 安藤 節子	堅田踊りの継承・普及	月2回	2時間	大集会室	月500円
2	男の料理教室	増野 荘平	男の料理教室	ムッシュ・カワノ 河野 辰也	男性を対象にした料理教室	月1回	3時間	調理室・研修室	月1,000円
3	すみれの会 生け花教室	吉良 佳子	すみれの会 生け花教室	黒木 和宝	池坊流生花での自由花創作	月2回	2時間	研修室	月1,500円 花代1回1,200円
4	上堅田囲碁クラブ	吉田 節治	上堅田囲碁クラブ	松崎 雄三郎	初心者指導・対局指導・親睦囲碁大会	週1回	3時間	大集会室	大会時1,000円
5	生命の貯蓄体操 上堅田A教室	久保田 美子	生命の貯蓄体操 上堅田A教室	前田 純子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	大集会室	月1,600円
6	生命の貯蓄体操 上堅田B教室	大司 聖子	生命の貯蓄体操 上堅田B教室	東 加代子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	大集会室	月1,600円
7	上堅田パッチワーク教室	今泉 真理子	上堅田パッチワーク教室	竹永 后江	パッチワークの作品作成	月2回	2時間	研修室	年1,000円
8	上堅田俳画教室	吉田 節治	上堅田俳画教室	竹永 后江	作品発表・鑑賞・冊子作製・地域行事への出品	月2回	2時間	研修室	月200円
9	ストレッチ同好会	本久 恵子	ストレッチ同好会	末法 志津子	ヨガストレッチなど	週1回	2時間	研修室	無料

## 令和7年度 下堅田地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	高齢女性体操教室	和田 朱美	高齢女性体操教室	住江 早苗	家庭のできる軽い体操	週1回	1時間	大広間	1回500円
2	囲碁教室	御手洗 正明	囲碁教室	なし	初心者への指導・対局・囲碁大会	週2回	3時間	多目的室	月800円
3	生命の貯蓄体操 下堅田教室	臼井 美智代	生命の貯蓄体操 下堅田教室	平塚 敏枝	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	2時間	大広間	月1,600円
4	健康体操同好会	深田 美也子	健康体操同好会	臼井 美智代	血流を良くするためと体を柔らかくする体操	週1回	2時間	大広間	月400円
5	堅田うたごえ教室	石谷 しのぶ	堅田うたごえ教室	岩崎 洋子	発声の基本を学び心楽しく合唱する	月2回	2時間	大広間	月1,300円
6	絵画教室	内田 敦子	絵画教室	大島 勝也	水彩画を中心に表現手法と技術を基礎から学ぶ	月2回	2時間	会議室	月1000円 年1回500円
7	生花教室	井上 順子	生花教室	染矢 光子	身近にある里山の花材を活用して活ける	月1回	1時間30分	会議室	月500円
8	民謡教室	戸開 礼子	民謡教室	河野 節子	堅田踊りの保存、継承、発表	月3回	1時間	大広間	月1,500円
9	ヨガ教室	清松 加代	ヨガ教室	清松 恵美	基本的なヨガポーズの練習	月4回	1時間	大広間	月3,600円
10	さいき楽音楽アコースティック音楽ライブ	内田 満	アコースティック音楽ライブ教室	なし	アコースティック楽器による演奏、弾き語り	月1回	3時間	大広間	月100円
11	卓球楽しみ会	戸開 勇	卓球楽しみ会	なし	みんなで楽しく卓球をする	週1回	2時間30分	大広間	1回100円

## 令和7年度 青山地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	生命の貯蓄体操	五島 イセ子	生命の貯蓄体操 青山教室	高原 孝子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	集会室	月1,600円
2	健康麻雀教室	豎山 恵子	健康麻雀教室	渡邊美代子	健康講話・麻雀	週1回	2時間	集会室	月1,200円
3	ストレッチ教室	高畠 恵子	ストレッチ教室	住江 早苗	楽しく体を動かし体づくり	週1回	1時間15分	集会室	月500円

## 令和7年度 木立地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	生命の貯蓄体操 木立教室	山田 典子	生命の貯蓄体操 木立教室B	福泉 静子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間	研修室	月1,600円
2	しきなみ短歌会	柳 峯代	しきなみ短歌会	坪根 幸子	会員の短歌の合評、講評	月1回	2時間	研修室	月1,000円
3	木立扇踊り保存会	山内 義信	音頭教室	浜野 学	音頭練習・慰問	週1回	2時間	研修室	無料
4	木立扇踊り保存会	竹下 徳重	太鼓教室	山内 義信	太鼓練習・慰問	週1回	2時間	研修室	無料
5	アロハ・プメハナ・フラ・サークル	小川 千秋	フラダンス	曾宮 百合子	フラダンスのレッスン	月4回	2時間	研修室	月3,000円



## 令和7年度 上浦地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	上浦吹奏楽団	藤田 豊治	上浦吹奏楽団	別府 淳一	吹奏楽合奏指導	週1回	3時間	会議室・視聴覚室	月1,000円
2	綾沢の会	吉岡 三枝子	綾沢の会	花柳 綾沢	日舞	月3回	1時間	和室	月2,000円
3	マリノコーラス	白田 智裕	マリノコーラス	森崎 晃代	コーラスの練習	月2回	2時間	視聴覚室	月1,000円
4	ウクレレクラブ	森崎 芳樹	ウクレレクラブ	なし	ウクレレの演奏	月2回	1時間30分	団体連絡室	月500円

## 令和7年度 弥生地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	弥生囲碁愛好会	加納 真市	弥生囲碁愛好会	御手洗 正明	初級者の指導、対局、リーグ戦、交流試合	週1回	4時間	和室	年2,000円
2	弥生竹細工教室	大下 弘	弥生竹細工教室	高野 清男	竹細工作品作り	月2回	4時間	BGミーティングルーム	無料
3	陶芸教室	高司 加代子	陶芸教室	稲好 美喜子	作品作り・体験制作の指導	週1回	2時間30分	陶芸部屋	月500円
4	弥生さつき会	矢野 儀信	弥生さつき会	石田 道文	さつき盆栽講習・園芸講習	月1回	2時間	小会議室	年3,000円
5	茶道教室	山口 美恵子	茶道教室	和田 ツヤ子	裏千家流の茶道の基本を学ぶ	月2回	4時間	和室	月2,000円
6	弥生短歌教室	米澤 菊恵	短歌教室	山口 勝久	短歌作品吟味・古典の学習	月1回	1時間30分	小会議室	月200円
7	佐伯市弥生将棋同好会	西本 山海	将棋講座	仲谷 和男	将棋の講座・対局	週1回	3時間	和室	年2,000円
8	生命の貯蓄体操 弥生A教室	久野 かづ子	生命の貯蓄体操 弥生A教室	松原 悦子	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間30分	視聴覚室	月1,600円
9	生命の貯蓄体操 弥生B教室	安達 泰恵	生命の貯蓄体操 弥生B教室	平塚 敏枝	体操を実施し、健康づくりに励んでいます。	週1回	1時間30分	視聴覚室	月1,600円
10	カラオケあおい教室	河野 智恵美	カラオケ あおい教室	なし	楽しく声を出して歌う	月2回	2時間30分	和室	月1,000円
11	カラオケすみれ教室	黒木 敏	カラオケすみれ教室	田原賢二	歌の練習	月2回	2時間	和室	月1,000円
12	カラオケ ひまわり	河野 美智子	カラオケ ひまわり	なし	歌の練習	月2回	2時間30分	和室	月1,000円
13	文化箏・大正琴教室くらりんどう	仲野 亜裕未	文化箏・大正琴教室 くらりんどう	三浦 秀子	アンサンブル演奏	月2回	3時間	視聴覚室	月2,500円
14	女声コーラス教室	大間 裕子	女声コーラス教室 コールやよい	木村 富美	♪ハーモニーを楽しもう	週1回	2時間30分	トレーニングルーム	月1,000円
15	スコップ三味線	渡辺 カツヨ	スコップ三味線	梶原 君江	演奏、健康維持と仲間作り	月2回	3時間	和室	無料
16	ブルースターズ	伊賀 哲雄	ブルースターズ(バンド演奏)	なし	アンサンブル演奏でいろんなジャンルの曲を演奏	月3回	3時間	視聴覚室	年2,000円
17	ハーラウ フラ ホケ オラ オカアイナ	安藤 祥代	ハーラウ フラ ホケ オラ オカアイナ	松井 恵美	フラダンス教室	週1回	2時間	トレーニングルーム	月1,000円
18	やよい梅牟礼陣太鼓保存会	三浦 正美	やよい梅牟礼陣太鼓保存会	なし	基礎打法・各曲演奏・篠笛演奏ほか	週1回	4時間	大ホール	月1,000円
19	弥生吹奏楽団	市原 美香	弥生吹奏楽団	なし	吹奏楽の練習、アンサンブルの練習	週1回	4時間	視聴覚室又は大ホール	月700円
20	弥生ヨガ教室	橋本 江里子	ヨガ	岩崎 由紀子	ヨガポーズによる体作り	月2回	1時間	トレーニングルーム	月1,000円

令和7年度 弥生地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
21	健康ネット ネオ	二田 恵子	健康ネット ネオ	大崎 栄治	軽体操とレクリエーション	月4回	1時間30分	トレーニングルーム	1回100円
22	Y体操教室	甲斐 博子	Y体操教室	大崎 栄治岩崎 由紀子住江 早苗	健康体操(ストレッチ、ダンス、ヨガ)	月4回	1時間30分	視聴覚室	月1,400円
23	中国語講座	牧 正裕	中国語講座	丁 一文	初～中級の中国語講座	週1回	3時間	小会議室	なし

## 令和7年度 本匠地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	本匠短歌会	高野 隆子	本匠短歌教室	なし	短歌会・歌集刊行	月1回	3時間	視聴覚室	年4,000円
2	本匠石匠会	中山 文哲	囲碁教室	なし	自由対局、指導、大会	月1回	4時間	和室	年3,000円
3	本匠俳画教室	濱路 都子	俳画教室	足立 玉彩	時季にあった画題を稽古	月2回	2時間	研修室	月2,200円
4	本匠絵手紙教室	柴田 君代	本匠絵手紙教室	原野 彰子	葉書に絵を書き、一言を添える	月1回	2時間30分	研修室	月1,000円
5	吾亦紅クラブ	河原 修仁	生け花	黒木 和宝	生け花に関する様々な知識を学ぶ	月2回	3時間	研修室	月4,000円
6	小半団七、扇子踊り保存会	柴田 君代	小半団七、扇子踊り	小半地区の方	小半団七、扇子踊りの練習、祭典等の参加	月1回	1時間	研修室・大集会室	年1,000円
7	本匠龍知会	品矢 義邦	本匠龍知会(舞踊)	なし	舞踊	月4回	3時間	和室	年300円
8	ひまわりの会	河原 キク子	ひまわりの会(生け花)	高野 隆子	生け花を通して地域の輪を広げる	月1回	3時間	本匠西地区公民館 図書室	月2,200円
9	シニアピンポン	品矢 扶美代	シニアピンポン	なし	卓球の練習	週1回	2時間	大集会室	なし

## 令和7年度 宇目地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	里若会	矢野 良子	里若会	小野 和代	宇目地域の古き良き芸能を保存・継承していく	月1～4回	3時間	第3会議室	年大人2,000円 年子ども1,000円
2	宇目短歌会	甲斐 廣尚	短歌実作教室	豊嶋 雅明	秀歌の鑑賞と歌語、文法の基礎講義	月1回	2時間	第1会議室	無料
3	すみれ会	小野 まり子	健康体操教室	住江 早苗	心も体も健康であり続けたいための学習会	月4回	2時間	第3会議室	月2,800円
4	重岡岩戸神楽	吉良 和起	重岡岩戸神楽伝承講座	山岡 康夫	保存継承するための後継者育成講座	週1回	3時間	第3会議室	無料
5	さいきんし運動教室	林 敏夫	さいきんし運動教室	大崎 栄治	高齢者向け体操	週1回	1時間	第3会議室	無料
6	宇目ヨガ健康教室	田北 文恵	宇目ヨガ健康教室	武田 貴子	ヨガを通して健康保持、健全な笑いを提供	週1回	2時間	第3会議室	月3,500円
7	マリリン・ダンス	小野 知恵子	マリリン・ダンス	西村 聖	ダンス・ストレッチ	月2回	2時間	第3会議室	月2,000円

## 令和7年度 直川地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	榎若一門秀泉会	竹元 久子	榎若一門秀泉会	榎若勸千英	舞踊を通して運動、礼儀作法着付け等を習得	月3回	2時間	和室	月6,000円
2	直川短歌教室	稲好 美喜子	短歌教室	稲吉 史朗	短歌の知識と感性を高めあう	月1回	3時間	青年婦人室	月300円
3	瀬粋会	橋本 幸子	舞踊「瀬粋会」	高治 富美	新舞踊の練習、習得	週1回	2時間	和室	月4,000円
4	大正琴直川クラブ	簀戸 直子	大正琴 直川クラブ	野中 一茂	大正琴練習、発表、慰問活動	月2回	2時間	青年婦人室	月3,500円
5	ソフトエアロ	柳井 幾子	ソフトエアロ	住江 早苗	楽しく体を動かし元気な体作り	週1回	1時間15分	ホール	月2,000円
6	大正琴直川琴遊会	飛田 照子	大正琴 直川 琴遊会	野中 一茂	大正琴の練習	月2回	3時間	ホール	月3,500円
7	直川ふれあいコーラス	小野 みよ子	直川ふれあいコーラス	別府 淳一・首藤 由紀	歌唱練習、施設訪問等	月2回	1時間30分	ホール	月1,000円
8	アロハ・ブメハナ・フラ・サークル	吉田 真由美	フラダンス(アロハ・ブメハナ・フラサークル)	曾宮 百合子	フラダンスのレッスン	月2回	2時間	研修室	月2,000円
9	直川フラの会	柳井 信子	フラダンス(直川フラの会)	横田 君代	フラダンスを通じて健康づくりや交流	月2回	2時間	研修室	月500円
10	直川タイチクラブ	廣田 静代	太極拳教室	芦刈 みちよ	太極拳(初級)	週1回	1時間	ホール	月1,000円
11	お茶クラブ	廣瀬 芳子	お茶クラブ(表千家)	竹中 啓子	お茶のお稽古、地区行事等参加	月1回	2時間	和室	月1,000円

## 令和7年度 鶴見地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	書道教室	鳩石 由香里	書道教室	樋口紫水・樋口将一・樋口紫芳	書道	月3回	2時間	研修室	月4,000円
2	イリマフラダンス教室	成松 恵美子	イリマフラダンス教室	なし	フラダンスの基礎、ダンスの練習	月2回	2時間30分	大広間	無料
3	鶴見日舞愛好会	木野 幸子	鶴見日舞愛好会	花柳 綾知恵	日本舞踊お稽古、イベント参加、発表会	月4回	4時間	大広間	月8,000円
4	ヨガ教室	安倍 絹代	ヨガ教室	濱島 まみ	ヨガ教室	週1回	1時間	大広間	1回700円
5	カラオケ愛好会	山田 かほる	カラオケ愛好会	戸坂 妙子	カラオケの練習	月2回	2時間	研修室	月2,000円
6	笑みパン	阿部 浩美	パン教室	野々下加代	パン教室	月1回	3時間	調理室	1回1,500円

## 令和7年度 米水津地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	米水津絵画クラブ	井上 節子	絵画教室	谷 正也	絵画作成・絵画鑑賞	月1回	2時間	第1会議室	大人 月1,000円 高校生以下 月500円
2	米水津の歴史を知る会	三股 廣喜	米水津の歴史を知る会	なし	「民族探訪」の輪読・文化祭発表	月1回	3時間	第1会議室	年1,500円
3	米水津女性合唱団 潮騒のコーラス	杉谷 ヨシ子	米水津女性合唱団 潮騒のコーラス	岩崎 洋子	合唱	月2回	2時間	ふれあいホール	月1,000円
4	フラワーアレンジメント	戸高 澄恵	フラワーアレンジメント教室	坂本 晶子	生花、造花を花器に飾る	月1回	2時間	第1会議室	月2,000円
5	ひまわりの会	高宮 美和子	ひまわりの会(心思踊西華流)	渡辺 輝代	日本舞踊	月2回	3時間	和室	無料
6	米水津陶芸クラブ	富松 万平	陶芸クラブ	なし	陶芸作品製作	月2回	2時間	陶芸作業所	月1,000円
7	ヨガ教室(火曜日昼)	金田 吉代	ヨガ教室(火曜日昼)	濱島 まみ	ヨガ教室	週1回	1時間	和室	1回700円
8	ヨガ教室(火曜日夕)	永井 さよ	ヨガ教室(火曜日夕)	濱島 まみ	ヨガ教室	週1回	1時間	和室	1回700円
9	ヨガ教室(水曜日夜)	富尾 恵	ヨガ教室(水曜日夜)	濱島 まみ	ヨガ教室	週1回	1時間	和室	1回700円
10	男のヨガ教室	山崎 芳生	男のヨガ教室(水曜日夕)	濱島 まみ	ヨガ教室	週1回	1時間	和室	1回700円
11	たまた箱	三原 ひとみ	たまた箱	清水 マキエ	手芸教室	月1回	2時間	第1会議室	月1,000円
12	エコクラフト教室	中村 なつみ	エコクラフト教室	早瀬 正代	エコクラフト教室	月2回	2時間	第1会議室	1回800円



## 令和7年度 蒲江地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
1	蒲江高齢者民踊クラブ	児玉 章代	蒲江民踊クラブ	花柳 由知乃	楽しく笑いある練習	月2回	1時間30分	講座室	月1,000円
2	タベの会	中野 隼人	タベの会 カラオケ	なし	カラオケ	週1回	3時間	視聴覚室	無料
3	WAY WAY OB会 蒲江	岡本 政子	WAY WAY OB会 蒲江	住江 早苗	ストレッチ・健康体操等	週1回	1時間15分	中ホール	年8,000円
4	けんぼっぼん	山崎 幸美	オカリナ	なし	オカリナ練習	週1回	2時間	会議室	無料
5	アロハ・ブメハナ・フラサークル	後藤 八代美	フラダンス	曾宮 百合子	フラダンス	月3回	3時間	講座室	月3,500円
6	蒲江陶芸クラブ	清家 隆仁	蒲江陶芸教室	なし	陶芸技術の習得と作品製作	週1回	3時間	西野浦工房ほか	無料
7	琴音会	中塚 文子	琴音会	野中 一茂	大正琴の受講	月2回	2時間	視聴覚室	月3,800円
8	絵手紙クラブ	塩月 美由紀	絵手紙講座	鳥生 実	絵手紙に親しむ	月2回	2時間	会議室	月500円
9	太極拳蒲江教室	富高 緑	太極拳蒲江教室	佐藤 丞・佐藤 由美子	太極拳を通じて健康維持と仲間づくり	月2回	1時間30分	中ホール	月1,000円別途年1,000円
10	蒲江書道教室	橋本 次子	書道講座	山野 泰斗(英明)	毛筆・硬筆、作品展の制作	月4回	2時間	視聴覚室	一般 月4,000円学生 月3,000円
11	かまえばんぽん	清家 隆仁	健康かまえばんぽん	中島 直人	卓球競技の技術修得	週1回	3時間	講座室	無料
12	リバイバルダンスBBA	大石 幸代	リバイバルダンスBBA	秦野 千夏	ダンス教室	週1回	1時間30分	中ホール	1回500円
13	蒲江八景の会	柘田 穂積	蒲江八景の会	適宜依頼する	新蒲江八景編集作業	月1回	4時間	会議室	無料
14	ルーツキッズダンス	増尾 菜月	ルーツキッズダンス	秦野 千夏	ダンス教室	週1回	1時間	中ホール	1回500円
15	マージャン友の会	岡田志津代	マージャン友の会	なし	レクリエーションマージャン	週1回	4時間	児童室	なし
16	なごや陶芸クラブ	高橋 佐一郎	なごや陶芸クラブ	高橋 徳馬	陶芸作品作り	月2回	2時間	陶芸工房	無料
17	名護屋ソフトエアロ	法輪 文	ストレッチ教室	住江 早苗	楽しく体を動かし元気な体作り	週1回	1時間15分	ホール	1回500円
18	なごやピンポンサークル	中島 直人	なごやピンポンサークル	なし	健康卓球	週1回	4時間	ホール	無料
19	東老人友の会	磯貝 弘	カラオケ	なし	カラオケによる会員の交流と健康づくり	週1回	3時間	和室	無料
20	卓新	倉橋 和秀	卓球	なし	会員の交流と健康づくり	週1回	2時間30分	ホール	無料

## 令和7年度 蒲江地域コミュニティセンター 自主講座一覧

	団体名	代表者名	講座名	講師名	内容	開催回数	開催時間	使用する部屋	受講料
21	KEIダンス同好会	山本 明香	KEIダンス同好会	岩本 恵子	社交ダンス、スタンダード、ラテン	週1回	1時間30分	ホール	月1,000円
22	マリーゴールド	橋本 美代子	体操・カラオケ	なし	体操・カラオケ	月1回	3時間	和室	無料
23	西卓クラブ	倉橋 久美	西卓クラブ	なし	卓球	週1回	4時間	ホール	無料
24	健康体操	渡辺 善和	健康体操	大崎・鶴野	健康体操	週1回	2時間	視聴覚室	無料
25	自力整体 河内教室	瀬口 恭子	自力整体	武中 栄子	自分で行うマッサージ整体	週1回	1時間30分	ホール	月2,000円
26	畑野浦書道教室	富高 みよ	書道講座	山野 泰斗(英明)	ペン習字・毛筆・作品展の制作	月4回	2～3時間	視聴覚室	月4,000円
27	自力整体同好会	武中 寛	自力整体	武中 栄子	自分で行うマッサージ整体	週1回	1時間30分	ホール	月2,000円
28	健康体操教室	浜田 みどり	健康体操教室	富高 鈴美	ストレッチ体操、脳トレ	月4回	1時間30分	和室	1回500円
29	健康体操教室	小野 広子	健康体操教室	なし	健康増進	週1回	1時間30分	和室	なし