



三里木町民センター

開館時間 平日 8:30～22:00 土曜 8:30～17:00 (受付は17:00まで)



TEL 232-5536
FAX 232-5595
https://logoform.jp/form/X72Q/508619

主催講座

三里木町民センターは「男女共同参画社会づくり実現の推進拠点」としてのセンターとなりますので、センターの意義を理解していただきすべての講座生は講座で学ぶだけでなく、男女共同参画に関する行事等にも積極的に参加、協力をお願いしています。

1 簡単お菓子づくり(初心者向け)

家庭でも簡単にできる、おいしいお菓子をみんなで楽しく作ってみませんか。

- 講師 青木 啓子 氏
- 開講日 5月8日(水)
- 開講曜日 第2水曜日
- 時間 10:00～12:00
- 定員 10名
- 受講料 1,200円(全6回)
※材料費は実費

2 楽しいテニス(初心者向け)

基本的な技術を身につけ、楽しくラリーやゲームをしてみませんか。

- 講師 中村 理絵 氏
- 開講日 5月14日(火)
- 開講曜日 第2・第4火曜日
- 時間 10:00～11:30
- 定員 10名
- 受講料 3,600円(全18回)
※ラケット持参 別途教材費1,000円

3 楽しく運動あそび

おうちでもできる運動あそびです。楽しく身体を動かしてみませんか。親子でも参加できます。子どもは満4歳から小学3年生が対象です。

- 講師 Fun&Fit
- 開講日 5月11日(土)
- 開講曜日 第2・第4土曜日
- 時間 10:00～11:30
- 定員 10人
- 受講料 3,600円(全18回)
※室内シューズが必要です

4 気軽にエクササイズ

楽しく身体を動かしてみませんか。有酸素運動で、日頃の運動不足解消やストレス発散ができます。

- 講師 吉川 恭子 氏
- 開講日 5月8日(水)
- 開講曜日 第2・第4水曜日
- 時間 19:00～20:30
- 定員 10名
- 受講料 3,600円(全18回)
※室内シューズが必要です

5 米粉クッキング

米粉で小麦アレルギーの方も大丈夫な健康メニューを作ってみませんか。楽しく料理ができます。

- 講師 持田 成子 氏
- 開講日 5月16日(木)
- 開講曜日 第3木曜日
- 時間 10:00～12:00
- 定員 10名
- 受講料 1,200円(全6回)
※材料費は実費

6 楽しいピラティス

インナーマッスルを鍛えて身体のゆがみが改善できます。併せて運動不足の解消にもなります。

- 講師 山下 優子 氏
- 開講日 5月17日(金)
- 開講曜日 第1・第3金曜日
- 時間 10:00～11:30
- 定員 10名
- 受講料 3,600円(全18回)
※ヨガマットが必要です

7 やさしいハングル(旅行編)

旅行にも役に立つ、韓国の風習や文化を学んで多文化を感じてみませんか。

- 講師 金 美英 氏
- 開講日 5月8日(水)
- 開講曜日 第2・第4水曜日
- 時間 19:00～20:30
- 定員 10名
- 受講料 3,600円(全18回)
※テキスト代 別途

8 AIを活用したパソコン講座

パソコンを普段から使っている人で、動画等に興味がある人が対象です。AI(人口知能)を活用したパソコン操作を学びませんか。

- 講師 柴田 健 氏
- 開講日 5月9日(木)
- 開講曜日 第2・第4木曜日
- 時間 19:00～21:00
- 定員 10名
- 受講料 4,000円(全20回)
※パソコン持参(8GB以上)
(Windows10又はWindows11)が必要です。

9 台湾日常会話教室

簡単なあいさつや日常会話を楽しく身につけられる、初心者向けの講座です。台湾語を学んでみませんか。

- 講師 邱 桂芬 氏
- 開講日 5月11日(土)
- 開講曜日 第2・第4土曜日
- 時間 10:00～12:00
- 定員 10名
- 受講料 2,000円(全10回)



楽しいピラティス

■申込方法 講座案内添付の申込書に必要事項を記入の上、お申込みください。(受講料は後日)

■受付時間 日曜・祝日を除く 8時30分から17時まで。
※申込多数の場合は、申込期間終了後抽選し、決定後連絡します。
※一度納められた受講料は、返金できない場合があります。
※休講月がある講座もあります。
記載された内容も含め詳しくはセンターにお尋ください。



米粉クッキング

《子ども向け講座》

10 キッズK-POP

K-POP ダンスで体をいっぱい動かしてみよう。友達づくりにもなると思うよ。

- 講師 MINAMI
- 開講日 5月7日(火)
- 開講曜日 毎週水曜日
- 時間 16:00～17:30
- 定員 15名
- 受講料 4,000円(全20回)
※室内シューズが必要です

11 子どもロボットプログラミング(小学1～4年生)

自分でプログラミングしたロボットを動かしてみよう。遊び感覚で学べる講座です。

- 講師 パソコン・スマホタブレット教室/パスタ
- 開講日 5月1日(水)
- 開講曜日 第1・第3水曜日
- 時間 16:30～18:00
- 定員 7名
- 受講料 1,200円(全6回)
※タブレットとロボットはこちらで準備します

12 キッズイングリッシュ(小学5・6年生)

発音と基本的な単語を覚えて、簡単な会話ができるようになろう。

- 講師 梅原 美津子 氏
- 開講日 5月1日(水)
- 開講曜日 毎週水曜日
- 時間 16:30～17:30
- 定員 10名
- 受講料 3,600円(全18回)
※テキスト代 別途

三里木町民センターの講座受講者は、
お子さんの託児サービスが利用できます。



三里木町民センターの主催講座、自主講座を受講される方は、満1歳から就学前まで託児サービスがあります。(自主講座の夜間は不可) 詳しくはお尋ねください。お子様の保険加入(年間630円)が必要です。受講される前月までに手続きが必要です。

単発講座

- 季節の寄せ植え
- フラワーアレンジメント
- ファミリークッキング
- 花咲く書道

自主講座

○講座生にはセンター行事への積極的な参加・協力をお願いしています。
○自主講座への参加希望の方は、講座の代表者へ取り次ぎますので、当センターまでご連絡ください。
なお、講座ごと取り決めや定員がありますので、見学等で内容を確認の上参加を決めてください。

(小学生)

NO	講座名	曜日	時間
1	子ども書道	第2・4火	17:00~19:00
2	子ども書道	第1・3金	17:00~19:00

NO	講座名	曜日	時間
3	ヒップホップダンス教室	毎週金	18:00~20:00
4	空手(千唐流)	毎週土	15:00~17:00

(一般)

NO	講座名	曜日	時間
1	エアロビクス	毎週月	午前
2	3 B 体操	第2・3・4金	午後
3	健康空手	第1・3火	午後
4	社交ダンス	毎週木	午前
5	バドミントン	毎週火	午前
6	卓球	毎週木	夜間
7	フォークダンス	第1・2・3木	午後
8	フラダンス	第1・2・3月	午後
9	ミニバレエ	毎週水	午前
10	リズムダンス	毎週金	午前
11	自 彊 術	第2・4火	午前
12	ひよつとこ踊り	第2・4水	午前
13	民踊・新舞踊	毎週水	午後
14	ヨ ー ガ	毎週月	午前
15	ヨ ー ガ	毎週火	夜間
16	ヨ ー ガ	毎週木	午後
17	テ ニ ス	毎週月・水・金	午前

NO	講座名	曜日	時間
18	エンジョイ英会話	毎週水	夜間
19	英 会 話	第2・4火	午前
20	英 会 話	第2・4木	午前
21	楽しいハングル	第1・3水	夜間
22	かな習字	第2・4水	午後
23	ペン習字	第1・3月	夜間
24	ペン習字	毎週金	午前
25	華道(小原流)	第2金	午前
26	茶道(裏千家)	第1・3火	午前
27	着 付 け	第2・4月	午後
28	絵 手 紙	第2・4水	午前
29	手 編 み	毎週月	午前
30	トールペイント	第2・4水	午前
31	パッチワーク	第1・3月	夜間
32	花のインテリア	第2木	夜間
33	コ ー ラ ス	第2・4水	午後
34	囲 碁	毎週水	午後
35	健康マージャン	毎週火	午後