



三里木町民センター

開館時間 平日・土曜 8:30 ~ 22:00 (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

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14日(水)
- 開講曜日 第2水曜日
- 時間 10:00~12:00
- 定員 8名
- 年間受講料 1,200円(全6回)
※材料費は実費

2 楽しいテニス

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13日(火)
- 開講曜日 第2・第4火曜日
- 時間 10:00~11:30
- 定員 10名
- 年間受講料 3,600円(全18回)
※教材費 別途 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。4歳から小学3年生が対象です。

- 講師 Fun&Fit
- 開講日 5月24日(土)
- 開講曜日 第2・第4土曜日
- 時間 10:00~11:30
- 定員 10名
- 年間受講料 3,600円(全18回)

4 気軽にエクササイズ P

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14日(水)
- 開講曜日 第2・第4水曜日
- 時間 19:00~20:30
- 定員 10名
- 年間受講料 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15日(木)
- 開講曜日 第3木曜日
- 時間 10:00~12:00
- 定員 10名
- 年間受講料 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2日(金)
- 開講曜日 第1・第3金曜日
- 時間 13:00~14:30
- 定員 10名
- 年間受講料 3,600円(全18回)
※ヨガマットが必要です

7 簡単英会話講座

何歳からでも大丈夫です。英会話に興味がある方は習ってみませんか。

- 講師 村松 陽子 氏
- 開講日 5月7日(水)
- 開講曜日 第1・第3水曜日
- 時間 10:00~11:30
- 定員 10名
- 年間受講料 2,000円(全10回)
※テキスト代 別途

8 AIを活用したパソコン講座

Windows、Word、Excel、クラウドサービス、SNS、動画編集などでの生成AIの活用といったパソコン操作の知識を学ぶために受講してみませんか。

- 講師 キャリアAIプラザ 柴田 健氏
- 開講日 5月8日(木)
- 開講曜日 第2・第4木曜日
- 時間 19:00~21:00
- 定員 10名
- 年間受講料 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 ^{キョウ ケイファン} 邱 桂芬 氏
- 開講日 5月12日(月)
- 開講曜日 第2・4月曜日
- 時間 18:30~20:30
- 定員 10名
- 年間受講料 2,000円(全10回)



米粉クッキング

- 申込方法 講座案内添付の申込書に必要事項を記入の上、当センターに直接お申込みください。(受講料は後日)
- 申込期間 4月1日(火) ~ 4月15日(火)まで、(受付時間は日曜・祝日を除く 8:30 ~ 17:00) 定員に余裕がある場合は随時受付ます。
- ※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。
- ※講座によっては休講月や第0曜日が変更などもあります。
- 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。



子どもロボットプログラミング

《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 LI TO
- 開講日 5月9日(金)
- 開講曜日 毎週金曜日
- 時間 16:00~17:30
- 定員 15名
- 年間受講料 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

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。小学1年生から4年生が対象です。

- 講師 パソコン・スマホタブレット教室 パスタ
- 開講日 5月7日(水)
- 開講曜日 第1・第3水曜日
- 時間 16:30~18:00
- 定員 7名
- 年間受講料 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

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。小学5・6年生が対象です。

- 講師 梅原 美津子 氏
- 開講日 5月7日(水)
- 開講曜日 毎週水曜日
- 時間 16:30~17:30
- 定員 10名
- 年間受講料 3,600円(全18回)
※テキスト代 別途

単発講座

内容や募集方法については町広報誌などでお知らせしますが、実施できない講座や新たに実施する講座もあります。

NO	講座名	開催月	時間	定員	対象	その他
1	ファミリークッキング	8月予定	9時30分~12時	10組	4歳~小学生と保護者	材料代が必要です
2	季節の寄せ植え	11月予定	10時~12時	10名	町内在住及び在勤	材料代が必要です
3	フラワーアレンジメント [Ⓐ]	12月予定	10時~11時30分	20名	町内在住及び在勤	材料代が必要です
4	フラワーアレンジメント [Ⓑ]	12月予定	19時~20時30分	20名	町内在住及び在勤	材料代が必要です

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

NO	講座名	曜日	時間
2	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	3B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	ひよっところ踊り	第2・4水	午前
13	三里木舞の会	第2・4水	午後
14	ヨ一ガ	毎週月	午前
15	ヨ一ガ	毎週木	午後
16	テニス	毎週月・水・金	午前
17	ピラティス	第1・3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木	午前
20	楽しいハングル	第2・4水	夜間
21	かな習字	第2・4水	午後
22	ペン習字	第1・3月	夜間
23	ペン習字	毎週金	午前
24	華道(小原流)	第4金	午前
25	茶道(裏千家)	第1・3火	午前
26	着付け	第2・4月	午後
27	絵手紙	第2・4水	午前
28	手編み	毎週月	午前
29	トールペイント	第2・4水	午前
30	パッチワーク	第1・3月	夜間
31	歌う会	第2・4水	午後
32	囲碁	毎週水	午後
33	健康マージャン	毎週火	午後