

課名: 陵南の森公民館
 担当者氏名(内線): 石橋(5500)

令和6年度はびきのふれ愛学のススム(春)

- [募 集] 陵南の森公民館(秋)市民生涯学習講座の受講生を募集します。
- [申込期間] 各講座の受付開始日時～各講座初回開催日7日前までの平日10:00～17:00 ※定員になり次第締切り
- [申込方法] 陵南の森公民館へ電話で申込 ☎072-952-2751、※電話のみの受付。
 1通話で1人のみ1講座の申込(食育講座は1組単位)。受付時に氏名・年齢・電話番号が必要。代理申込可。
- [お 願 い] 下記の点あらかじめご了承ください。
 ※お申込み後の、返金はできません。
 ※講座運営費については、各講座初日にご持参ください。(お釣りの無いようにお願いします。)
 ※材料費については、各講座の申込期日までにご持参ください。
 期限内にご持参がない場合は、キャンセル扱いとなります。(お釣りの無いようにお願いします。)
 ※陵南の森運動広場は駐車場として使用できません。公共交通機関または公共施設循環バスをご利用ください。

4月2日(火)14:00～5月10日(金)17:00まで電話受付 R6-01●ヨガ入門 テーマ:健康と幸せをよぶヨガ♪ ～誰もが楽しく簡単に～	4月2日(火)14:00～5月7日(火)17:00まで電話受付 R6-02●文芸セミナー(春) テーマ:三島由紀夫「豊穡の海」を読む!
○講師 ヨガ講師 不死川 麻子 氏	[講師] 東 典幸 氏(大阪大谷大学文学部/教授)
○会場 陵南の森公民館2階 和室	[会場] 陵南の森公民館2階 会議・視聴覚室
○対象 羽曳野市在住、在勤、在学の方	[対象] 羽曳野市在住、在勤、在学の方
○時間 10:00～11:15 (受付9:30～)	[時間] 14:00～15:30(受付13:30～)
○定員 10人	[定員] 20人
○講座運営費 1,600円	[講座運営費] 1,600円
○持ち物 汗ふきタオル、水分補給飲料、動きやすい服装	[持ち物] 筆記用具
開 催 日	開 催 日
5月18日(土)	5月14日(火)
5月25日(土)	5月21日(火)
6月8日(土)	6月4日(火)
6月15日(土)	6月11日(火)
内 容	内 容
簡単なポーズを中心に、 無理なく動いていきます	「春の雪」前、貴公子の恋。 「春の雪」後、聡子の決断。 「奔馬」「暁の寺」、うまれかわり。 「天人五衰」、すべてなかったこと。

4月3日(水)10:00～5月9日(木)17:00まで電話受付 R6-03●七宝焼き入門 テーマ:金属と釉薬と高温を使って 七色にきらめくあなただけの宝物を手軽に作りましょう
[講師] あじさいクラブ(公民館登録グループ)
[会場] 陵南の森公民館2階 実習室
[対象] 羽曳野市在住、在勤、在学の方
[時間] 10:00～11:30 (受付9:30～)
[定員] 8人
[講座運営費] 400円 [材料費] 2,100円
[持ち物] ピンセット
開 催 日
5月16日(木)
6月20日(木)
内 容
ペンダント(何ができるかお楽しみ!) ブローチ(何ができるかお楽しみ!)

4月3日(水)14:00～5月2日(木)17:00電話受付 R6-04●お手軽クッキング① フードコーディネーターが提案する、手軽に簡単、家庭料理! <お手軽和食とお手軽イタリアン!>	4月3日(水)14:00～6月6日(木)17:00まで電話受付 R6-05●お手軽クッキング② フードコーディネーターが提案する、手軽に簡単、家庭料理! <時短イタリアンと時短和食!>
○講師 料理研究家 足立 敦子 氏	○講師 料理研究家 足立 敦子 氏
○会場 陵南の森公民館2階 料理実習室	○会場 陵南の森公民館2階 料理実習室
○対象 羽曳野市在住、在勤、在学の方(男女ともにご参加いただけます。)	○対象 羽曳野市在住、在勤、在学の方(男女ともにご参加いただけます。)
○時間 10:00～13:00 (受付9:30～)	○時間 14:00～16:00 (受付13:30～)
○定員 18人	○定員 18人
○講座運営費 400円 ○材料費 1,500円	○講座運営費 400円 ○材料費 1,500円
○持ち物 マスク、エプロン、三角巾、ふきん(食器拭き用・台拭き用)、持ち帰り用	○持ち物 マスク、エプロン、三角巾、ふきん(食器拭き用・台拭き用)、持ち帰り用
開 催 日	開 催 日
5月16日(木)	6月13日(木)
5月23日(木)	6月20日(木)
内 容	内 容
茄子のミートグラタン 他 鮭のちゃんちゃん焼き 他	餃子の皮で作るラザニア 他 サバの竜田揚げ 他

4月4日(木)10:00~5月8日(水)or6月5日(水)17:00まで電話受付		4月4日(木)10:00~5月10日(金)17:00まで電話受付	
R6-06●手打ち蕎麦 テーマ:こだわりの薫り高いそば粉を使って、本格的な手打ちそばを目ざす「そば打ち道場」で入門から本格派まで		R6-07●クラフトバンド入門講座 初めてでも出来る!クラフトバンド手芸にチャレンジしよう!壁掛けかご	
[講師] そば打ち講師 淵上 清 氏、ほか [会場] 陵南の森公民館2階 料理実習室 [対象] 羽曳野市在住、在勤、在学の方 [定員] 各日8人(A班4人、B班4人) 計16名 [時間] A班10:00~11:00(受付9:30~)、B班11:00~12:00(受付10:30~) [講座運営費] 200円 [材料費] 1,800円 [持ち物] マスク、エプロン、三角巾、ふきん(台拭き用・食器拭き用)、持帰り用タッパー、タオル(新しいもの)2枚		○講師 クラフトバンド手芸講師 KEA認定講師 山見 裕子 氏 ○会場 陵南の森公民館2階 実習室 ○対象 羽曳野市在住、在勤、在学の方 ○時間 13:30~15:30 (受付13:00~) ○定員 8人 ○講座運営費 400円 ○材料費 800円 ○持ち物 速乾性木工用ボンド、ハサミ、小型洗濯ばさみ約10個、筆記用具、汚れても良い小型タオル(濡れティッシュ)	
開催日 内容 5月15日(水) 国産有名そば粉を使って、そば粉をこねるところから麺切りまで、丁寧に指導。 6月12日(水) 当日の試食はありませんが、手打ちそばを使った美味しいざるそば・汁そばの作り方もご紹介。		開催日 内容 5月17日(金) クラフトバンドの基礎を学ぶ、基本編み 5月24日(金) 本体編み、仕上げ	
<どちらか選択>		<どちらか選択>	

4月4日(木)14:00~5月16日(木)or6月20日(木)17:00まで電話受付		4月4日(木)14:00~5月29日(水)17:00まで電話受付	
R6-08●ビーズ手芸入門 テーマ:ビーズを用いて簡単にアクセサリを作ろう!		R6-09●書道入門講座 テーマ:これであなたも書道の達人!~基本からしっかり指導します~	
○講師 陵南の森公民館グループ「アートビーズ」講師 ○会場 陵南の森公民館2階 実習室 ○対象 羽曳野市在住、在勤、在学の方 ○時間 14:00~15:30 (受付13:30~) ○定員 15人 ○講座運営費 200円 ○材料費 1,300円 ○持ち物 はさみ、セロテープ、先細のペンチ(お持ちの方)		○講師 書道講師 ○会場 陵南の森公民館2階 実習室 ○対象 羽曳野市在住、在勤、在学の方。初級講座受講者及び経験者の方 ○時間 13:30~16:00 (受付13:00~) ○定員 10人 ○講座運営費 800円 ○材料費 2,000円 ○持ち物 書道道具一式(すずり、墨、文鎮、下敷き 等)	
開催日 内容 5月23日(木) ビーズを用いて簡単にアクセサリを作ります。(入門編) 6月27日(木)		開催日 内容 6月5日(水) 墨の磨り方、筆の使い方、永字八法を書いてみよう! 6月19日(水) 文字を書く。(楷書・行書) 7月3日(水) 文字を書く。(草書・仮名) 7月17日(水) 作品を作ろう!	
<どちらか選択>		<どちらか選択>	

4月5日(金)10:00~6月11日(火)17:00まで電話受付		4月5日(金)10:00~6月12日(水)17:00まで電話受付	
R6-10●歴史文化講座(古代編) テーマ:「令和5年度の発掘調査成果」		R6-11●古文書入門講座 テーマ:地元の古文書を読み解く!	
○講師 文化財・世界遺産室 職員 ○会場 陵南の森公民館2階 第1研修室 ○対象 どなたでもご参加いただけます。 ○時間 14:00~15:30 (受付13:30~) ○定員 25人 ○講座運営費 400円 ○持ち物 筆記用具		○講師 ふるさとびあプラザ 西田敬之氏 ○会場 陵南の森公民館2階 会議・視聴覚室 他 ○対象 どなたでもご参加いただけます。 ○時間 14:00~15:30 (受付13:30~) ○定員 20人 ○講座運営費 1,600円 ○持ち物 筆記用具	
開催日 内容 6月18日(火) ・恵我之荘所在 恵我之荘遺跡 ・軽里所在 峯ヶ塚古墳 ・郡戸所在 郡戸東遺跡 ・古市所在 西琳寺跡		開催日 内容 6月19日(水) 古文書の解読について、基礎からしっかり解説します。 6月26日(水) 7月3日(水) 7月10日(水)	
<どちらか選択>		<どちらか選択>	