

あなたの学びたいがここに

いきいき  
わくわく

# こもれび 学社

令和8年度  
受講生  
募集

# 陽だまり 講座

大野公民館では、こもれび学社・陽だまり講座  
の新規受講生を募集しています。まずは、見学  
からでも大丈夫です。参加を希望する方は、お  
気軽到大野公民館までお申し込みください。

Tel:0779-66-2828  
E-mail:ono-k@city.fukui-ono.lg.jp



申込専用フォーム  
上の二次元コードを読み込み、  
申し込んでください。



大野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

※申し込みは先着順、定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。  
※講座により、受講料の納め方が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。  
※都合により日程等が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 学びの里「めいりん」 大野公民館

### 健康クッキング

清水 諭美

栄養バランスのとれた食事は健康に生きるための基本です。  
簡単でおいしく作れるお料理を一緒に作りましょう。

日時 第2水曜日 19:00~21:00

対象 一般

持ち物 エプロン、三角布、手拭きタオル、マスク

受講料 年間9,600円

定員 20名

その他 受講料9,600円+材料費9,600円(800円×12回)=19,200円(1年分一括納金)  
※欠席される場合、事前連絡いただければ材料代返金



### 池坊いけ花

大下 公子

「和」と「洋」のいけ花や、いろいろな種類のいけ方を楽し  
みましょう。暮らしの中に潤いの空間を作りましょう。

日時 A: 月2回月曜日 18:00~19:30

B: 月2回月曜日 19:30~21:00

C: 月2回金曜日 13:30~15:00

対象 一般 持ち物 花ばさみ

受講料 10,800円(600円/回×18回)

定員 A・B・C 各8名

その他 材料費1,300円程度/回



### きもの楽A・B

浦田智栄子

きもの、きつけ知識を楽しみましょう。

日時 A: 第1・3火曜日 19:00~21:00

B: 第2・4水曜日 10:00~12:00

対象 一般女性 定員 各10名

持ち物 きもの等

受講料 12,000円(750円/回×16回)

その他 衿を購入していただきます



### 書道講座

石原 畦華

初めての方から、もう一度始めて  
みたいと思う方、気軽に始めてみ  
ませんか?

日時 A: 第1・3水曜日 9:30~11:00

B: 第1・3木曜日 13:30~15:00

C: 第1・3木曜日 19:30~21:00

対象 一般 受講料 700円/回

持ち物 書道用具一式 定員 各15名



### 水墨画教室

奥島 美晴

墨の濃淡や線、ぼかし、にじみを活かし顔彩などの色をも  
使い、表現を楽しむ絵画です。

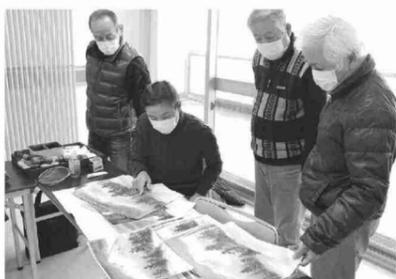
日時 第2・4土曜日 13:30~15:30

対象 一般

持ち物 書道用具一式

受講料 600円/回(14,400円)

定員 各10名



### 己書講座 NEW

北川 由喜

形にとらわれず、心のままに自由に  
文字を描く新感覚の「書」です。  
一緒に楽しみましょう。

日時 A: 第1・3金曜日 10:00~11:30

B: 第2・4木曜日 10:00~11:30

対象 一般 受講料 2,200円/回 定員 各6名

持ち物 ぺんてる筆ペン(中字) その他 筆ペン(初回貸出)



**やさしいチェアヨガ教室** / 伊東美穂子

椅子を使ってヨガをします。気軽に体を動かしたい方、床に寝るのが辛い方にも取り組みやすく、少しずつ体力もアップ!お待ちしております♪

**日時** 第2・4水曜日 15:00~16:00  
**対象** 18歳以上  
**持ち物** 水分、汗ふきタオル、内ズック  
**受講料** 500円/回 (月謝制)  
**定員** 各5名



**楽しみのヨガ教室** / 伊東美穂子

日頃伸びないところを気持ちよくちょっと伸ばしたり、動いたりしながら、明日への活力を養います。お待ちしております♪

**日時** A: 第2・4水曜日 13:30~14:45  
 B: 毎週金曜日 19:30~20:45  
**対象** 18歳以上  
**持ち物** ヨガマット、水分、汗ふきタオル  
**受講料** 600円/回 (月謝制)  
**定員** 各15名



**はじめてのバレエ (初心者、初級)** / 杉山美和子

はじめての方、子供の頃やったことはあるが心配という方、どなたでも大丈夫です。ストレッチやバレエの動きの基本をゆっくり行います。

**日時** 第2・4水曜日 19:30~20:45  
**対象** 小学生以上  
**持ち物** バレエシューズ(こちらで注文も可)  
**受講料** 1,000円/回  
**定員** 各10名



**ゆっくりストレッチ** / 杉山美和子

日頃、様々なストレス(緊張)にある体を、ほんの一時ですがゆっくりほぐしてストレッチを加えホッと一息つきましょう。

**日時** 第1・3水曜日 19:30~20:45  
**対象** 一般  
**持ち物** ヨガマット (バスタオル)  
**受講料** 800円/回  
**定員** 各10名



**笑いヨガ** / 村下恵美子

誰にでもできる笑いの健康法です。笑いヨガで心も体も声も元気になりましょう。

**日時** 第2木曜日 10:00~11:30  
**対象** 一般  
**持ち物** 水分(飲み物)  
**受講料** 500円/回  
**定員** 20名



**結yoga** / 飛石めぐみ

穏やかに身体を動かし、朗らかな心を保ち、快適な時を共に過ごせますように。

**日時** A: 月曜日 13:30~14:45  
 B: 月曜日 18:15~19:30  
 C: 月曜日 19:45~21:00  
 D: 火曜日 19:30~20:45  
 E: 水曜日 19:30~20:45  
 F: 金曜日 10:00~11:15  
 G: 金曜日 13:30~14:45  
 H: 金曜日 15:15~16:30  
**対象** 18歳以上  
**持ち物** ヨーガマット  
**受講料** 650円/回  
**定員** 各20名



**竹田式体操** / 竹田 和江

私が考案した音楽に合わせて行う体操です。動いている間に体の内側から美しく健康になれる体操です。

**日時** 毎週金曜日 13:30~14:45  
**対象** 一般女性  
**持ち物** 五本指くつ下  
**受講料** 週1回月4回 2,500円  
**定員** 20名




**オトナピアノ倶楽部** / 中村 由恵

小型鍵盤を使って、演奏を楽しみながら脳を活性化していきます。初めての方も大丈夫です。お待ちしております♪

**日時** A: 第2・4木曜日 11:00~12:00  
 B: 第2・4木曜日 13:00~14:00  
 C: 第2・4木曜日 14:00~15:00  
**対象** 50歳以上  
**持ち物** 筆記用具、楽譜  
**受講料** 2,750円/回(月謝制) ※テキスト代別途  
**定員** 各6名



**邦楽くらぶ** / 酒井裕美子

「おこと倶楽部」から「邦楽くらぶ」に進化しました!初心者から経験者まで集い合奏を楽しむ講座です。見学可。《※尺八経験者募集》

**日時** 月2回土曜日 19:30~21:00  
**対象** 小学5年生~成人男女  
**持ち物** 箏・付属品等  
**受講料** 27,000円(1,500円/回×18回) ※テキスト代込み  
**定員** 20名  
 貸箏代500円/回、貸爪代100円/回、小学生~高校生は受講料1回1,000円、短期受講料1回2,000円



**ウクレレ講座** / 指岡恵美子

ウクレレはとてもすてきな音色です。色々なジャンルの曲を弾いて楽しみましょう!

**日時** 第2・4木曜日 19:00~21:00  
**対象** 一般  
**持ち物** ウクレレ、譜面台  
**受講料** 500円/回  
**定員** 各15名