

※講座NO.ごとに注意事項の記載がある講座がありますので確認のうえお申し込みください

講座番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内容
加戸・公園台コミュニティセンター 坂井市三国町加戸136-7-7 ☎ 82-0356								
47	体に優しい米粉の魅力	10人	松村 佳子	5月14日・7月9日(火)	2回	10:00~12:00	400円 材料費1,200/回	小麦粉の代用として注目の米粉を使って家庭でできる簡単にヘルシーな料理やパン、お菓子を教わります。
48	PPバンドで作るかごバッグ	10人	三上 治美	5月23日から毎週(5月~6月)(木)	3回	13:30~15:30	600円 材料費別途	軽くて丈夫、汚れても簡単に手入れができて色々な用途で使えるPPバンド、使い易い大きめのかごバッグを作ります。
49	楽しい薬膳ライフ	8人	西川 恵子	6月10日・9月9日 11月11日・2月10日(月)	4回	13:30~15:00	800円 材料費別途	薬膳とは何かを学び、季節や体調に合わせたお茶作りやプチ体操を行います。薬膳カレーも教わります。
50	とっさに動けるからだ作り	10人	健康運動指導士 半澤 清江	7月17日から毎週(7月~8月)(水)	5回	10:30~11:30	1,000円	いつ起きるかわからない災害に備えてとっさに動ける体力と心の準備の重要性を学びましょう。

新保コミュニティセンター 坂井市三国町新保37-1-23 ☎ 82-0355								
51	楽しいパンづくり(手ごね)	8人	毛利 かしみ	6月1日から第1回(土)	8回	9:30~12:30	1,600円 材料費1,000/回	おしゃやで簡単、美味しい手ごねパンを作ります。休日の朝食に手作りパンはいかがですか。

浜四郷コミュニティセンター 坂井市三国町下野58-16 ☎ 81-3001 ※NO.52 ヨガマット(またはバスタオル)をご持参ください								
52	夜のリラックスYOGA	10人	多田 育世	5月9日から第2・4回(5月~7月)(木)	6回	19:30~20:30	1,200円	日頃の疲れや緊張を解きほぐし、本来の自分を取り戻しましょう。ゆるめの講座なので、初心者さんも大歓迎です!
53	午後の薬膳Time	8人	西川 恵子	5月27日から第4回(5月~7月)(月)	3回	14:00~15:30	600円 材料費別途	身体を優しくサポートする薬膳を学びます。薬膳茶や薬膳カレー作り、体操も取り入れながら心と体を養いましょう。

三国東部コミュニティセンター 坂井市三国町西今市16-35 ☎ 81-2761 ※NO.54 60歳以上の男性の方が対象となります ※NO.55 持ち物:筆ペン(毛筆タイプ) ※NO.56 持ち物:ヨガマット、やわらかいボール								
54	簡単料理講座	6人	朝倉 雅美	6月7日から第1回(6月7日,8月,10月)(金)	4回	9:30~12:00	800円 材料費別途/回	料理の基本はもちろん、簡単に出来る一品を作ります。
55	暮らしに役立つ筆ペン講座	10人	田邊 真寿美	5月8日から第2・4回(5月~10月)(水)	10回	10:00~11:30	2,000円 材料費2,000円/初回のみ	筆ペンの基本的な使い方を始めます。筆ペンの扱い方など初心者の方でも分かりやすく学べます。
56	心と体の健康管理	15人	健康運動指導士 半澤 清江	7月19日から毎週(7月~8月)(火)	8回	10:30~11:30	1,600円	楽しく動いて身にづくつづりがマルチに学べます。

三国木部コミュニティセンター 坂井市三国町楽円30-1 ☎ 81-2778 ※NO.57 ヨガマット・運動靴・水筒をご用意ください								
57	体操アラカルト教室	15人	江端 陽佳	6月12日から第2・4回(6月~3月)(水)	20回	13:00~14:00	4,000円	大好評につき定期講座になりました!体と頭を使って元気いっぱいになります。運動が苦手でも無理なくできます◎

講座について ~ご確認ください~

- ・ 申込書を記入して各コミセン窓口へ直接提出するか、QRコードからお申込みください。電話での申し込みはできません。
- ・ お一人ずつ以上の講座のお申し込みもできます。講座ごとに申込みをしてください。
- ・ 受講料は1回200円、初回講座日にまとめていただきます。受講者の都合による受講料の返金はいたしません。
- ・ 受講料のほかに講座によって準備物、材料代等が必要となる場合があります。
- ・ 受講申込み者が定員に満たない講座は、開講できない場合があります。各講座、定員になり次第申込みを締め切ります。
- ・ 一部の講座では、定員を超えた場合、抽選を行います。
- ・ その他、各講座については各コミセンまでお気軽にお問い合わせください。

令和6年度 坂井市コミュニティセンター講座 申込書

会場名	コミュニティセンター	講座NO.		講座名	
ふりがな		年齢		ふりがな	
氏名		※お子さま氏名			
住所	〒				

※お子さんの氏名は親子対象講座の場合にのみ記入してください。※申込書に記入していただいた個人情報は講座運営に関すること以外には使用しません。

坂井市コミュニティセンター連絡協議会

令和6年度 坂井市コミュニティセンター講座のご案内



好きなことや学びたいことが見つかったら、お気軽にお申し込みください

QRコードからお申し込みができます

※講座NO.ごとに注意事項の記載がある講座がありますので確認のうえお申し込みください

講座NO	講座名	定員	講師	開講日	回数	時間	受講料(年間)	内容
鳴鹿コミュニティセンター 坂井市丸岡町上金屋5-10-12 ☎ 66-7452								
1	青空野菜塾	15人	村田 英一郎	4月27日から第4回(4月~9月)(土)	6回	9:30~11:30	1,200円	野菜づくりで重要なことや知りたかったことなど、あらゆる疑問・質問に答えながら、野菜づくりをゼロから学びます。
2	やさしい太極拳	10人	岡田 光子	5月21日から第3回(5月~3月)※10月は第2回(火)	11回	10:00~11:30	2,200円	体幹・下半身が鍛えられ、体力維持や転倒予防にも効果があります。無理なく楽しく始めましょう。
3	そば打ち体験	10組	矢崎 正幸	12月1日(日)	1回	9:00~12:00	200円 材料費別途	基本的なそば打ちを学び、年末は年越しそばを自分で打ってみましょう。親子での参加もオッケーです。

鳴鹿第二コミュニティセンター 坂井市丸岡町新鳴鹿1-159 ☎ 66-1094								
4	ゆるっと"ボディメイク"健康ヨガ教室	12人	前田 清美	5月10日から第2回(5月~3月)(金)	11回	10:30~12:00	2,200円	無理なく体を動かしながら、筋力・柔軟性・代謝をUP。初心者やシニアの方でも大丈夫!健康な体づくりを始めましょう
5	"フレイル予防"ハツツソ体操	12人	生涯体育学習指導員 清水 厚子	5月24日から第4回(5月~3月)(金)	11回	10:00~11:00	2,200円	楽しく体を動かす運動機能をUP。人生100年時代、健康長寿に向けて、元気なうちからフレイル予防を始めましょう

磯部コミュニティセンター 坂井市丸岡町下安田19-15 ☎ 66-7430 ※NO.8のバランスボールは先着7名様まで準備できます								
6	焼き立て!手作りパン教室	10人	朝倉 雅美	5月8日第1又は第2回(5月~12月)(水)	8回	9:30~12:30	1,600円 材料費1,000/回	手作りする楽しさと、焼き立てパンを食べる幸せを♪家族も喜ぶおいしいパンを作ります。
7	描き方いろいろ色えんぴつ講座	10人	船井 里江子	5/10・17 6/7・21 7/5・19(金)	6回	13:30~15:00	1,200円 材料代500/月	植物や食べ物の盛り立ちから色を考え「使う色」を探し楽しむ教室です。絵が苦手な方でもOK!
8	ハッピーバランスボール	10人	加納 尚未	5月20日毎週(5月~6月)(月)	6回	10:00~11:00	1,200円 ヨガマット	バランスボールで楽しく身体のメンテナンス!身体も心もすっきり!1日1日をハッピーですごしましょう(๑)w

高椋コミュニティセンター 坂井市丸岡町西里丸岡12-21-1 ☎ 68-0843								
9	痛くない!筋膜リリース入門	10人	筋膜リリースセラピスト 飯田 香緒里	5月13日~毎週(5月~8月26日)(月)	14回	10:00~11:00	2,800円	腰痛や肩こり、膝の痛み…体の悩み。話題の筋膜リリースによる体のほくし方やセルフケア、つらくない筋トレを現場看護師の先生から学びましょう!
10	やさしい小筆講座	10人	県書作家協会会員 津田 溪扇	5月10日~第2・4回(5月~11月22日)(金)	11回	10:00~11:00	2,200円 材料費別途	暮らしの節目に役立つ筆文字の基本を楽しく学びましょう!美しい小筆文字を身に着けませんか?

高椋西部コミュニティセンター 坂井市丸岡町舟寄77-15-2 ☎ 66-0047								
11	女性のためのブラッシュアップ講座	12人	各回専任講師	6月15日から隔週(前期:6月~7月 後期:11月~12月)(土)	8回	13:30~15:30	1,600円 教材費別途	「骨格診断」「初めてのマネーセミナー」「護身術」「フロンプレートご飯」など。学びと体験で自分磨きをしましょう!

高椋東部コミュニティセンター 坂井市丸岡町板倉45-47 ☎ 66-4422 ※NO.12の半紙はこちらで用意します								
12	筆ペン(小筆)Lesson	10人	県書作家協会会員 唯 華	5月23日第2・4回(5月~10月)(木)	11回	13:45~15:00	2,200円 材料費2,200円	奇麗な文字を書くことで集中力がつき「心」も落ち着きますよ!最後は素敵なオリジナル作品も作ります。初心者大歓迎。
13	美味しいPan作るっさ!	9人	朝倉 雅美	5/10・6/14 7月12日(金)	3回	9:30~12:30	600円 材料費1,000/回	美味しいパン作りに楽しくチャレンジしてみませんか!焼き立てパンを食べると美味しいですよね。初心者大歓迎(๑)w

丸岡町のまちコミュニティセンター 坂井市丸岡町霞町1-13-1 ☎ 66-1276								
14	青竹ふみとカラダ整う体操	20人	林田 弥生	5月19日から(5月~9月)(金)	14回	13:30~14:15	2,800円	健康のカギは「足」にあり。青竹ふみで緊張した筋肉をほぐすと、むくみもとれ、足がスッパリ!自分でできる代謝アップ体操です

※講座NO.ごとに注意事項の記載がある講座がありますので確認のうえお申し込みください

講座番号	講座名	定員	講師	開講日	回数	時間	受講料(年間)	内容
のうへの郷コミュニティセンター 坂井市丸岡町八ヶ郷24-9 ☎ 66-7446 ※NO.15～No.17の申込みは4月15日(月)9:00からです								
15	すっきり整う姿勢改善体操	12人	[美body.mind] 森本 御記子	5月14日から第2・4(5月～12月) (火)	16回	11:00～12:00	3,200円	いつでも健康で楽しく過ごすためにカラダの循環、歪みを整え、動きやすくなやかな身体に近づきましょう。
16	野菜ソムリエ直伝！ベジ活レシピ	10人	野菜ソムリエ 前田 公子	5月9日から第2(5月～12月) (木)	8回	9:30～12:00	1,600円 材料費別途	野菜の豆知識満載！野菜ソムリエとの旬の野菜の話をしながら楽しく料理♪野菜スイーツも作りま～す。
17	季節のいけばな	10人	池坊生け花 八木 幾子	6月29日・7月6日・12月7日・12月14日 (土)	4回	10:00～11:00	800円 花代別途	初心者大歓迎！季節や行事に合わせてお花を楽しみましょう。親子の参加でもオッケーです。

竹田コミュニティセンター 坂井市丸岡町山竹田119-3 ☎ 67-2543								
18	心と体へのアプローチヨガ教室	20人	今井 かほる	6月25日から第2・4(6月～11月) (火)	10回	13:30～14:30	2,000円	静かなせせらぎの中、心身ともに楽しさと健康を保ち、いつまでも快適な生活を送るための体づくりを始めましょう。
19	丸そば作り体験	10人	たけだや加工部	11月26日 (火)	1回	9:30～12:00	200円 材料費別途	伝統の味！丸い麺が特徴的な竹田名物「丸そば」を手作りしてみませんか？手こねから製麺までを自分の手で作って味わってみましょう。

江留上コミュニティセンター 坂井市春江町江留上大和4-8 ☎ 51-0829 ※詳細についてはコミセンまでお問い合わせください								
20	ガーデニングを極めろ！花のプロに学ぶ	15人	花市場 渡辺 寛幸	5/16・7/11・9/19/11/14・2/20 (木)	5回	10:00～12:00	1,000円 材料費別途	座学あり・実技あり 目からうろこの情報満載。どんな質問にもお答えします。ながく・色よく・元気に育てよう。
21	知ってUkiUki ハーブで健康	12人	稲葉 美智子	5/28・6/16・7/23/9/10・10/22・11/19 (調理9:00～13:00) (火)	6回	10:00～12:00	1,200円 材料費別途	ハーブの効能を学び、心身に癒しを。石鹸作りからお料理までハーブ活用術。

春江中コミュニティセンター 坂井市春江町随応寺17-17 ☎ 51-1104 ※NO.22は色鉛筆、鉛筆、消しゴムをご持参ください ※NO.23はヨガマット、内ズック、飲み物をご持参ください ※NO.25はiPhoneでもAndroidでもどちらでも対応可 ※NO.22～NO.25 申込み多数の場合は抽選になります								
22	大人の色鉛筆 de お絵描き部	10人	色鉛筆画イラストレーター 飯田 弘美	5月8日・5月22日(水)	4回	14:00～16:00	800円 材料費500円(4回分)	初めでさんでも、絵が上手でなくても大丈夫！色鉛筆で手軽な趣味始めてみませんか？
23	ココロカラダ・スキキリ☆いいトコどり体操	18人	専門講師	5月10日から第2・4(5月～8月) (金)	8回	11:00～12:00	1,600円	ヨガとリズム体操のいいトコだけを組み合わせ、総合的に体の悩みにアプローチ！
24	手作りパンと、ときどきお菓子の教室	15人	朝倉 雅美	5月14日から第2(8月はお休み、2月は第3) (火)	10回	9:30～12:00	1回200円 材料費別途	ちょっとした贈り物に手作りパンやお菓子はいかが？喜ばれること間違いなしのレシピを楽しく学びます。
25	もう怖くない！SNS入門	10人	携帯ショップお客さま相談係 清川 和雄	6月5日・12日 (水)	2回	9:30～11:30	400円	SNSは怖い？いいえ、とても便利なツールです。自分の生活スタイルに合った使い方をマスターしましょう。

春江西コミュニティセンター 坂井市春江町本堂22-15 ☎ 51-5219 ※NO.26の申込締切は4月24日(水)17:00(定員を超えた場合は抽選)								
26	Smile☆クッキング～JA福井県春江支店共催～	10人	専門講師	5月15日から第3(5月～2月) (水)	10回	10:00～12:30	2,000円 材料費1,000/回	色々なジャンルの料理にチャレンジして、レパートリーを増やしましょう♪

大石コミュニティセンター 坂井市春江町上小森6-12 ☎ 72-0002 ※NO.27・28の申込締切は4月26日(金)17:00(申込み多数の場合は抽選) ※NO.28 ヨガマット、内ズックが必要								
27	リラックス☆体操	15人	専門講師	5月27日から2回(5月～3月) ※5月23日は1回 (月)	20回	10:00～11:00	4,000円	音楽に合わせた体操やストレッチで、こころもリラックス！定期的な体操で、体の調子を整えましょう♪
28	にこにこ☆キッチン～JA福井県春江支店共催～	9人	専門講師	6月4日から1回(6月～10月) (水)	5回	10:00～12:30	1,000円 材料費1,000/回	5回シリーズで学びます。いろいろな料理に挑戦して、レパートリーを増やしましょう！

春江東コミュニティセンター 坂井市春江町中筋28-1-1 ☎ 51-0187 ※持病をお持ちの方は、申込み時にご相談ください ※NO.29の申込みは4月15日(月)9:00からです								
29	「人生100年時代」ニコニコ笑って健康づくり	12人	飯田 香緒里 取寄書籍 飯田リースセラフ 飯田リースセラフ 飯田リースセラフ	7月2日から毎週(7月～9月) ※8/13は休み (火)	10回	10:00～11:00	2,000円	筋力リソースのセルフケアと軽い筋トレを学びます。肩こり・腰痛など、体の悩みを解消して健康寿命を延ばしましょう。

※講座NO.ごとに注意事項の記載がある講座がありますので確認のうえお申し込みください

東十郷コミュニティセンター 坂井市坂井町長畑25-11-1 ☎ 66-4567 ※NO.30 ウクレレをお持ちでない方は申込み時にご相談ください								
30	夜の初心者ウクレレ講座	15人	山根 純子	5月13日から第2・4(8月は1回) (月)	14回	19:00～20:00	2,800円 教材費500円	おどめ祭り、家事後の時間ウクレレに耽ってみませんか？小学生以上のお子さんなら親子で参加もOK！
31	グラスアート	8人	鷺田 明美 阪尻 留美	6月4日から1回(6月から10月まで) (火)	5回	9:30～11:30	1,000円 材料費1,500/回	スタンダードグラスアートの小物づくりです。手軽に短時間で作ることができ、毎回違った作品づくりをします。

大関コミュニティセンター 坂井市坂井町東12-5-1 ☎ 72-1957								
32	元気アップ体操	10人	健康運動指導士 渡辺 高代	5月9日から第2・4(5月～2月) (木)	20回	10:00～11:00	4,000円	明るく気さくな講師と楽しみながら運動してみませんか？無理せず簡単な体操で、毎日を元気に過ごしましょう。

兵庫コミュニティセンター 坂井市坂井町上兵庫44-25-1 ☎ 72-1898 ※NO.33・34の申込みは4月18日(木)9:00からです								
33	ゆがみ改善☆パーソナルトレーニング	15人	坪川 明子	6月1日から第1・3(6月～12月) ※8月休み (土)	12回	14:00～15:00	2,400円	筋肉の内側を鍛え体のゆがみを改善し体の不調を取り除くトレーニング方法を学びます
34	ワク楽☆まみちゃんクッキング	10人	江川 真美	6月8日・8月3日(10月5日・12月7日) (土)	4回	10:00～12:00	800円 材料費1,100/回	地元食材のねぎ、トマト、豆乳、フルーツ、酒粕を使った食物アレルギー対応の料理教室です。親子での参加OKです

坂井木部コミュニティセンター 坂井市坂井町高柳117-9 ☎ 72-0007 ※NO.35 初心者対象 髪飾りかブローチを選びます ※NO.37 3歳以上～小学生までのお子様対象です ※NO.37 子育てマイスターの託児所あり(要相談)								
35	レトロモダンな“すみカラー”正絹で作る「つまみ細工」	6人	田邊 真寿美	6月6日から5月13日、6月20日 (木)	3回	10:00～11:30	600円 材料費2,300円	大切な記念日に手作りの品はいかが？正絹で作る上で上品な光沢があります。髪飾り又はブローチに仕上げます
36	意外と簡単に作れます！シンプルで素材なハードパン	8人	毛利 かしみ	6月28日、6月25日(7月23日、8月27日、9月24日) (火)	5回	9:00～12:30	材料費1,000円/回	外皮はパリッと、内側はもちっりのハードパン。嚼めば嚼むほど味に深みと甘さが増し、満足感もアップ！！
37	親子で楽しむたのしいパン作り	親子8組	毛利 かしみ	6月8日、7月7日 (土・日)	2回	9:30～12:30	200円/回 材料費1,000円/回	パン作りは脳にいい刺激です！生地をこねて脳が1回転！子どもの創造性を伸ばす「楽しむパン教室」です
38	簡単・効果的なの♡♡身体奥の筋力アップ教室	10人	健康運動指導士 漆崎 由美	5月29日から第1・3(5月～10月) ※7月は第1・4 (水)	10回	10:00～11:00	2,000円	身体奥の筋力を鍛えることで姿勢改善や基礎代謝UPなどの効果を期待！誰でも簡単に行える方法を学びます

三国コミュニティセンター 坂井市三国町神明1-4-20 ☎ 82-6400 ※NO.39 男性対象 ※NO.41 材料費には持ち帰りの豆代も含みます ※NO.42 親子対象 ※NO.39～NO.43の申込みは4月18日(木)9:00からです								
39	男、本気でパンを焼く！おじパン屋	6人	常岡 尚一	6月7日から第1(6月～3月 8月・1月は休み) (金)	8回	14:00～16:00	1,600円 材料費1,200円/回	パンが焼けるステキなおじさんを目指して！パン職人から学ぶ本気のパン教室です。手揉みパンを一から学びます
40	英会話 最初の一步	10人	外国人講師	6月7日・6月21日 (金)	2回	19:30～21:00	400円	挨拶や自己紹介など英会話の最初の一步に触れてみましょう。初めての方も大丈夫。みんな楽しく英会話体験！
41	コーヒーを極める！コーヒー教室	10人	BETTER LIFE COFFEE 山田 和則	5月26日・6月9日 (日)	2回	10:00～11:00	400円 材料費1,000円/回	いつもの一杯が変わる！専門家にドリップのツボやコーヒーの知識を学びます。お家でのコーヒーの楽しみを広げましょう
42	親子DEパン教室	親子6組	朝倉 雅美	5月25日から第4(5月～7月) (土)	3回	9:30～12:30	600円 材料費1,200円/回	親子で力合わせておいしいパンを作りましょう。調理台1台に1組の親子で作ります。ご家族でのご参加も大丈夫です。
43	食改さんの季節のごはん	12人	食生活改善推進員 三国グループ	6月12日から第2(6・9・11・2月) (水)	4回	9:30～11:30	800円 材料費1,000円/回	家族の元気の源は食卓から！地域の食改さんによる、旬の食材を使った身体にやさしいレシピを学びましょう。

雄島コミュニティセンター 坂井市三国町宿2-3-45 ☎ 82-3553 ※NO.45 赤ちゃんの対象年齢は首すわり～未就園児まで ※NO.44～NO.46の申込みは4月22日(月)9:00からです								
44	小原流 楽しむ♪生け花	10人	西畑 知佐代	9月18日から第3(9月～3月 ※1月はお休み) (水)	6回	10:00～12:00	1,200円 材料費別途	花を愛で心を癒しましょう。先生と交わす楽しいおしゃべりも魅力の一つです。お花のある暮らしをぜひ♪
45	子育て応援 すまいる教室	親子15組	専任講師	5月29日から(5月～11月 ※8月はお休み) (水)	10回	10:00～11:30 ※初回は9:30～	2,000円 材料費別途	ベビーヨガやリミック、お昼寝アートなど親子で楽しめる内容の他、ママ対象の体操などもあり。
46	水引アクセサリ作り	10人	山田 幸恵	6月28日から(6月～7月) (金)	3回	9:30～11:30	600円 材料費800/回	二枚襷袋などでお馴染みの水引。そんな伝統ある水引を使ってアクセサリを作りましょう。初心者の方も大歓迎！