

令和7年度

春季市民教室

受講生募集

中央公民館(いきいきプラザ)

市民教室
詳細はこちら▼



①骨盤体操教室(6回)

講師 柳田 貴子 氏(日本成人病予防協会健康管理士一般指導員)

人生100年時代、自分の健康は自分で守るという意識が高まっています。骨盤体操は関節にアプローチし、きれいな姿勢(骨格)を目指す運動です。きれいな姿勢は健康への第一歩。姿勢の改善や予防のために学んでみませんか?

定員8人 受講料3,000円 教材費なし
【日時】5/22 5/29 6/5 6/12 6/26 7/3
(木曜日) 午前10時~正午

②やさしい水彩画(6回)

講師 大谷 まや 氏(日本画家)

新鮮野菜や草花など季節のモチーフを自分の視線や感じ方を大切にして描いてみましょう。

定員10人 受講料3,000円 教材費1,500円
【日時】5/28 6/11 6/25 7/9 7/23 7/30
(水曜日) 午前9時30分~11時30分

③江戸時代中期の百人一首受容 ~「べらぼう」の時代の百人一首とは~(6回)

講師 大河内 恭仁子 氏(鶴岡工業高等専門学校 名誉教授)

今年の大河ドラマは江戸中期の田沼政治が背景です。この時代、百人一首は町人に普及し、大田蜀山人の『狂歌百人一首』も編まれました。教室では、本来の百人一首の歌と狂歌を比較し、カルタ取りなども楽しめます。

定員12人 受講料3,000円 教材費なし
【日時】5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22
(火曜日) 午前10時~正午

④日常のお茶を楽しむ(4回)

講師 伊藤 琢磨 氏(日本茶インストラクター)

普段何気なく飲んでいるお茶ですが、わずかな時間と気配りで数段美味しくなります。講師が淹れる厳選のお茶でぜひ実感してみてください。また、お茶による健康効果をわかりやすくお話しします。

定員10人 受講料2,000円 教材費2,500円
(お茶・菓子代4回分)
【日時】5/15 5/22 5/29 6/5
(木曜日) 午後2時~3時30分

⑤免疫力を上げる!地魚と野菜料理 茶の湯の心も伝えます!!(4回)

講師 内山 栄二 氏(ふじのくに食の都づくり仕事人336号)

好評いただいている「健康食講座」一緒に作って、食べて、片づけて、より良い生活へ。今回は「茶の湯の心を伝える」もテーマに入れ、季節の味を楽しみます!!

定員10人 受講料2,000円 教材費6,000円
(調理用食材費4回分)
【日時】5/21 6/18 7/2 7/16
(水曜日) 午前10時~午後1時

⑥歩いて分かる熱海の魅力!春のまち歩き教室!(4回)

講師 熱海まち歩きガイドの会

熱海の名所や史跡を歩き、熱海の風情や歴史・地理などを学びます。春のまち歩き教室は、熱海七湯史跡や熱海地区の神社仏閣、漁師町網代、初夏の美しいジャカラランダやブーゲンビリアのコースを巡ります。

定員20人 受講料2,000円 教材費なし
※コースにより交通費自己負担あり
【日時】5/13 5/27 6/10 6/24
(火曜日) 午前10時~正午

⑦シニア向けスマホ教室 ~分かりやすいアプリ講座~(4回)

講師 小倉 高代 氏(あたみデジタルスクール代表)

LINE(ライン)の基本操作を中心に、カメラの撮り方・二次元コードの読み込みなどスマホの便利機能を学びます。

各定員8人 受講料2,000円 教材費なし
【日時】5/7 5/14 5/21 5/28 (水曜日)
①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時

⑧気功エクササイズと瞑想 ~ストレスをリリースしよう~(2回)

講師 ちば なおこ 氏(気功インストラクター)

ゆったりとした動きに合わせて呼吸をおこない、ボディとマインドの緊張感をリリースしていきます。身のまわりからのストレスやプレッシャーをリフレッシュしましょう。

定員10人 受講料1,000円 教材費なし
【日時】5/10 5/31
(土曜日) 午前10時~11時30分

⑨80代90代になっても元気に歩こう!健康リズム体操&椅子を使ったストレッチ(6回)

講師 塩谷 陽向思 氏(指導歴28年以上・ヨガインストラクター育成講師)

体力や柔軟性に自信がなくても参加できる、リズム体操&椅子を使ったストレッチクラスです。昭和のヒットソングに合わせ関節や筋肉を、楽しくマイペースで動かします。健康寿命を伸ばし、明るく元気な毎日を目指しましょう!

定員20人 受講料3,000円 教材費なし
【日時】5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18
(水曜日) 午後1時30分~2時20分

泉公民館

網代公民館

⑩カラオケで楽しむアメリカンポップス♪(1回)

講師 金崎 桐子 氏(中学校英語教員免許保持・子育てアドバイザー)

シニア世代に大好評の昔懐かしのアメリカンポップスを英語を使いながら楽しく歌います。音楽にのせて筋トレもできる一石二鳥の講座です。歌は一番の若返りです。カラオケを通して仲間を作り、人生を謳歌しましょう♪

定員15人 受講料500円 教材費500円
【日時】5/15(木曜日) 午前10時~11時30分

申込方法

- ①直接 生涯学習課(第3庁舎1階)にある申込書に記入し提出してください。
- ②郵送・FAX・メール 申込書は、市ホームページでダウンロードできます。講座名(スマホ教室は、希望時間・スマホ機種名・スマホ歴を明記)、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し下記へ送ってください。
- ③申込フォーム 右記二次元コードから申し込み

※定員を超える場合は抽選(開催日1カ月前)。定員に満たない場合は当日まで受付可

受講料

各教室記載のとおり ※納付書を送付するので、各講座初回までに納付してください。納付後の参加辞退による返金はできません

その他

- 少人数しか集まらない講座は、開講しない場合があります。
- 市外在住の人は、定員に余裕がある場合に受講できます。
- 実施日・時間帯・会場などは、都合により変更になる場合があります。
- 市営中央町駐車場利用者は、無料処理をします。

問い合わせ

〒413-8550 熱海市中央町1-1 生涯学習課 社会教育室

TEL 0557(86)6578

FAX 0557(86)6606

E-mail kominkan@city.atami.lg.jp



▲申込フォーム