

## グループ活動のごあんない

グループ名	開催日時	開催場所
マジック教室	毎月第2・4木曜日 9:30~11:30	豊中町農村環境改善センター
絵手紙教室	毎月第3金曜日 9:30~11:00	
囲碁教室	毎週月・木・土曜日 13:00~17:00	
卓球教室	毎週月・水・金曜日 9:00~12:00	
足もみ健康教室	毎月第3火曜日 9:30~11:00	
らくらく体操	毎週水曜日 10:00~11:00	
着付け教室	毎月第2土曜日 9:30~11:30	
七宝焼き	毎月第2・4火曜日 9:30~12:00	
ガラスアート	毎月第4金曜日 13:00~16:00	
わくわくお針箱	毎月第2金曜日 9:30~13:30	
英会話教室	毎月第2・4火曜日 10:00~12:00	豊中町上高野文化センター
古文書教室	毎月第2・4土曜日 9:00~12:00	
パソコン教室	毎週火曜日 19:00~21:00	

申し込み・お問い合わせは豊中町公民館 ☎24-9154

# 公民館 とよなか

2026. 4



## かきかた教室

開催日：毎月第2・4土曜日  
 (都合により変更することがあります)  
 時間：9:30~10:30  
 講師：筒井真知子先生  
 対象：小学校1年生~3年生  
 教材費：1ヶ月500円  
 受付：4月20日(月)9時~定員：15組(先着順)  
 QRコードからお申し込みください  
 場所：豊中町農村環境改善センター  
 内容：硬筆学習の基本(鉛筆の持ち方・姿勢・正しい字形等)を学びます。



## おはなしDEクッキング

開催日：偶数月第3日曜日  
 (都合により変更になることがあります)  
 時間：13:30~15:00頃  
 講師：早海月美先生・齋藤恵子先生  
 対象：幼稚園年長~小学校2年生親子  
 受講料：無料  
 材料費：年間(一組)3,500円【開講日に集金】  
 受付：4月20日(月)9時~定員：10組(先着順)  
 QRコードからお申し込みください  
 場所：豊中町保健センター3F 実習室  
 内容：読み聞かせ後、絵本や物語に出てくる“おやつ”を作ります。



## 2026年度 豊中町公民館講座受講申込書

講座名		
健康マージャン	おもしろジャーナル	新聞エコバッグ
歌遊び	らくらく癒しの気功術	フーヨーガ
歴史探訪	令和のマナー教室	(新)声に出して読みたい日本語
ミントクラブ(男性コーラスグループ)	ヘルスサポート教室 前期	(新)チェア(椅子)ヨガ
ウォーキング&ランニング教室	ヘルスサポート教室 後期	(新)編み物教室
笑顔まんてん教室	知っ得!! 予防体操	(新)大人と子どもの茶道教室
氏名	住所(番地まで記入してください)	電話番号

講座名の欄から、受講を希望される講座に○をつけてください。(複数の講座に申し込みすることも可能です。)

## ごあいさつ

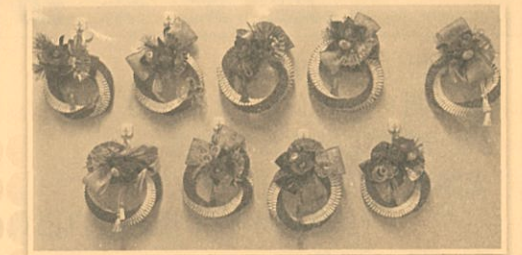
豊中町公民館は「つどうまなぶむすぶ」を目標としています。

**つどう** …人が集まる場所を提供します。身近な地域にある公民館をいろいろな会合や趣味のサークルなどにご利用ください。

**まなぶ** …より豊かにすごすための学びを提供します。多くの講座を開設し、知識・教養を深めます。

**むすぶ** …講座を通じて仲間と交わり、人と人を結びつけ、こころ豊かな楽しい人生をめざします。

公民館では本年度もたくさんの講座を用意してお待ちしています。お気軽にお立ち寄りください。



お問い合わせ先/豊中町公民館：電話 24-9154 FAX 62-1236

(月~金曜 9:00~17:00 祝日等を除く)

# 2026年度 公民館講座 受講生募集のお知らせ

2026年度の公民館講座は、下記教室を開催いたします。市内にお住まいの方・通勤されている方ならどなたでも、受講できます。お申し込み・お問い合わせは豊中町公民館まで。お電話でも受付（月～金曜9：00～17：00）です。

受講を希望される方は**4月6日(月)から24日(金)**までにお申し込み下さい。(定員のある講座は定員になり次第締め切らせていただきます。)

詳細は後日お送りします。講座の開講は**5月以降**です。**新**マークは新規講座です。

## 健康マージャン

開催日：毎月第1・3火曜日  
 時間：9：30～11：30  
 受講料：無料 ※市内の方優先  
 定員：30名  
 場所：豊中町農村環境改善センター  
 内容：全くルールを知らない初心者大歓迎!!  
 今注目されている健康マージャン。賭けないことを大前提に、眼・指・頭をフル回転させ楽しい時間を過ごしませんか。



## ウォーキング&ランニング教室

開催日：毎月第3金曜日  
 時間：19：30～21：00  
 講師：カラダラボチーフトレーナー 高木駿先生  
 受講料：無料  
 定員：50名  
 場所：山本町ふれあい公園  
 内容：健康づくりのウォーキングから競技マラソンまで、個人の体力にあった身体づくりをお手伝いします。



## 令和のマナー教室

開催日：毎月第2日曜日  
 (都合により変更することがあります)  
 時間：10：00～11：30  
 講師：日本作法協会家督 要多喜代先生  
 受講料：年間3,000円【開講日に集金】  
 定員：30名(定員に達しない場合は開講できません)  
 場所：豊中町農村環境改善センター  
 内容：知っているようで知らない暮らしのマナー、今さら聞けないマナー等、令和の時代に合った日常生活に役立つマナーを学びます。

## 新 声に出して読みたい日本語

開催日：毎月第3月曜日  
 時間：10：00～11：00  
 講師：早海月美先生  
 場所：豊中町農村環境改善センター  
 受講料：無料  
 定員：20名  
 内容：美しい日本語や朗読など、一緒に声を出して読みましょう。認知症予防や、誤えん性肺炎の予防としても注目されています。



## 歌遊び

開催日：毎月第4木曜日  
 時間：10：00～11：30  
 講師：歌唱指導 豊岡真弓先生  
 ピアノ演奏 山神千恵子先生  
 会費：年間3,000円【開講日に集金】  
 定員：40名(定員に達しない場合は開講できません)  
 場所：豊中町芙蓉文化の里館 音楽室  
 内容：歌は心のビタミンと言われていて、懐かしい歌、心揺さぶる思い出の歌を元気いっぱい歌ってみませんか。



## 笑顔まんてん教室

開催日：毎月第4火曜日  
 時間：10：00～11：00  
 講師：カラダラボチーフトレーナー 高木駿先生  
 受講料：無料  
 対象：70歳以上の方  
 定員：30名  
 場所：三豊市市民交流センター  
 内容：日常生活の動作に繋がる動きや、脳トレ・レクリエーション等楽しみながら無理なく体・頭を動かしませんか。



## ヘルスサポート教室

開催日：毎月第1・3木曜日  
 時間：10：00～11：00  
 講師：元四国学院大学教授 清水幸一先生  
 受講料：前期2,500円、後期2,500円  
 (前期・後期とも10回)【開講日に集金】  
 定員：20名  
 場所：三豊市総合体育館(高瀬町)※三豊市公民館と共催  
 内容：最新のスポーツ科学の知識を取り入れながら、楽しく運動をします。



## 新 チェア(椅子)ヨガ

開催日：毎月第1金曜日  
 時間：10：00～11：00  
 講師：宇賀花栄先生(全米ヨガアライアンスE-RYT500取得)  
 場所：三豊市市民交流センター  
 受講料：無料  
 定員：30名  
 内容：椅子に座って呼吸とポーズを行う高齢者にも安全なヨガです。肩こり・腰痛の緩和・血行促進・自律神経の安定によるリラックス効果があるとされています。

## 歴史探訪

開催日：年間4回  
 時間：10：00～11：30  
 講師：住職または神主  
 受講料：無料  
 (拝観料がある場合は自己負担)  
 定員：30名  
 集合場所：現地集合  
 内容：三観地区の寺社仏閣の由来について学ぶ



## おもしろジャーナル

開催日：奇数月第2火曜日  
 時間：10：00～11：30  
 講師：元高瀬町教育長 小野健一先生  
 受講料：無料  
 定員：30名  
 場所：豊中町農村環境改善センター  
 内容：タイムリーな話題を解り易く解説



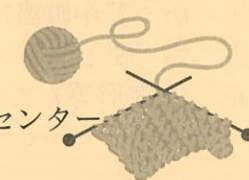
## 知っ得!! 予防体操

開催日：毎月第4水曜日  
 時間：10：00～11：00  
 講師：カラダラボチーフトレーナー 高木駿先生  
 受講料：無料  
 定員：30名  
 場所：三豊市市民交流センター  
 内容：毎回一つの痛みについて解説をします。その痛みの予防改善・ほぐし・トレーニングを紹介します。



## 新 編み物教室

開催日：毎月第4土曜日  
 時間：9：30～11：30  
 講師：久保田良重先生  
 場所：豊中町農村環境改善センター  
 受講料：無料  
 定員：20名  
 内容：手仕事はストレスの緩和につながる的同时に、脳の働きを活性化し認知機能の維持に役立つとして、今、老若男女に人気です。



## ミントクラブ(男性コーラスグループ)

開催日：毎月第2木曜日  
 時間：10：00～11：30  
 講師：歌唱指導 眞鍋満子先生  
 ピアノ演奏 森岡尚子先生  
 受講料：無料 ※楽譜代等年間500～1,000円  
 定員：20名  
 場所：豊中町芙蓉文化の里館 音楽室  
 内容：コーラス初心者の方大歓迎。懐かしい歌から昭和の歌謡曲等、歌のハーモニーを楽しみませんか。

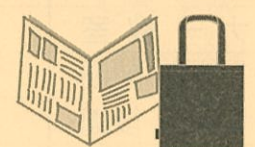


## らくらく癒しの気功術

開催日：毎月第2水曜日  
 (都合により変更することがあります)  
 時間：10：00～11：30  
 講師：中国丹東伝統呉式太極拳日本支部長 近井昭博先生  
 受講料：年間3,000円【開講日に集金】  
 定員：20名(定員に達しない場合は開講できません)  
 場所：三豊市市民交流センター  
 内容：東洋では最もすぐれた健康法の一つとされています。生命力を強化し健康維持と増進を図りませんか。

## 新聞エコバッグ

開催日：毎月第1水曜日  
 時間：10：00～12：00  
 講師：横山純子先生  
 受講料：無料  
 定員：15名  
 場所：豊中町農村環境改善センター  
 内容：新聞紙で誰でも簡単に作れるエコバッグです。カラー印刷面や英字新聞等で作れば地球にやさしいおしゃれなバッグが出来上がります。



## 新 大人と子どもの茶道教室

開催日：毎月第1または第2土曜日  
 時間：13：30～15：00  
 講師：表千家流教授 筒井裕子先生 他  
 受講料：(抹茶・菓子代含む) 毎月子ども500円・大人1,000円【半期ごとに集金】  
 定員：20名  
 場所：豊中町農村環境改善センター  
 内容：初心者・経験者大歓迎  
 茶道の作法・お点前を学びます。