

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 9:30～12:00	
リンパ健康法	毎月第2水曜日 10:00～11:30	
七宝焼き	毎月第2・4火曜日 9:30～12:00	豊中町上高野文化センター
ガラスアート	毎月第4金曜日 13:00～16:00	
古文書教室	毎月第2・4土曜日 9:00～12:00	芙蓉文化の里館 音楽室
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

おはなしDEクッキング

開催日：偶数月第4日曜日

(都合により変更になる事があります)

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【開講日当日集めます】

受 付：4月21日(月)9時～定員：10組(先着順)

場 所：豊中支所 3F 調理室

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。 ◆初めての方優先

かきかた教室

開催日：毎月第1・2土曜日

(都合により変更になる事があります)

時 間：10:00～11:00

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

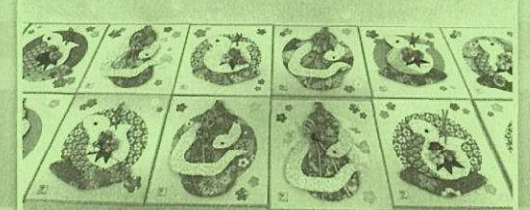
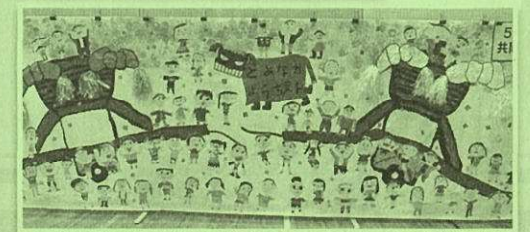
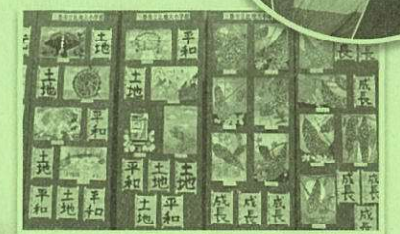
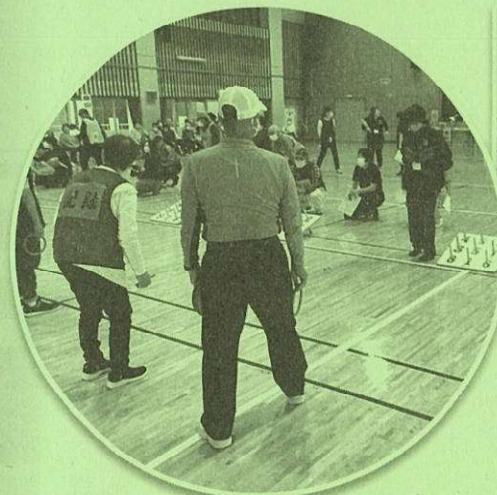
受 付：4月21日(月)9時～定員：10組(先着順)

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。

公民館 とよなか

2025. 4



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。

2025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	学 び ク ラ ブ	(新)新聞エコバッグ 前期	(新)令和のマナー教室
歌 遊 び	笑顔まんてん教室	(新)新聞エコバッグ 後期	わくわくお針箱 午前
歴 史 探 訪	おもしろジャーナル	(新)スマホ教室Ⅰ	わくわくお針箱 午後
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	(新)スマホ教室Ⅱ	フ ロ ー ヨ ガ
ウォーキング&ランニング教室	(新)知っ得!!予防体操	(新)らくらく癒しの気功術	
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。)

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)

2025年度 公民館講座 受講生募集のお知らせ

2025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7日(月)から25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
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。



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：無料
定 員：20名
場 所：三豊市総合体育館（高瀬町）
※高瀬町公民館と共催
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）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【開講日に集めます】
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。

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
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：心を揺さぶる童謡や唱歌など、楽しく大きな声で歌いましょう。
歌って笑って心豊かな時間を過ごしませんか。



学 び ク ラ ブ

～体験活動を中心に学びを深めます～
★年間3～4回程度
★坂や階段があり、徒歩での移動になります。
★交通費・入館料等実費が必要になります。
★実施の案内は後日
お知らせいたします。
〆切：4月18日(金)



（新）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：毎月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）令和のマナー教室

開催日：毎月第3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【開講日に集めます】
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、令和の時代にあった日常生活に役立つマナーを学びます。

歴 史 探 訪

開催日：年間4回～5回程度
時 間：10:00～11:30
講 師：住職または神主
受講料：無料
（拝観料がいる場合は自己負担）
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びます。



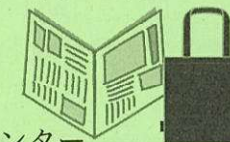
笑顔まんてん教室

開催日：毎月第4火曜日
時 間：10:00～11:00
講 師：カラダラボトレーナー 山本 裕衣 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。



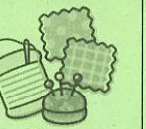
（新）新聞エコバッグ

開催日：毎月第1水曜日 前期 5月～9月
後期 10月～2月
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。



わくわくお針箱

開催日：毎月第2金曜日
時 間：午前の部 9:30～12:00
午後の部 13:30～16:00
講 師：眞鍋 睦 先生
受講料：年間 5,500円【開講日に集めます】
教材費：500円～1,000円程度【月ごとに集めます】
定 員：午前の部・午後の部 各10名
場 所：豊中町農村環境改善センター
内 容：伝統的な「つまみ」手芸や人気のクラフトバンド等、様々な手仕事に挑戦します。



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 豊岡 真弓 先生
ピアノ演奏 山神 千恵子 先生
受講料：無料
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。懐かしい唱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。



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



（新）スマホ教室

開催日：I期 6月10・24日・7月8日
II期 11月11・25日・12月9日
時 間：13:30～15:00
講 師：スマホアドバイザー
場 所：豊中町農村環境改善センター
受講料：無料 定員：I期・II期 各20名
内 容：詐欺対策や防災情報・災害時の連絡方法等について学びます。
※スマートフォンは準備いたします。



フローヨガ

開催日：毎月第4日曜日（原則）
時 間：10:00～11:30
講 師：宇賀 花栄 先生
受講料：年間 3,000円【開講日に集めます】
定 員：30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：フローとは「流す・流れる」という意味があり、呼吸を意識しながら体を動かし様々なポーズへと繋げ体の調子を整えます。初心者、体の硬い方大歓迎。お気軽にご参加ください。

