

令和6年度公民館講座

受講者追加募集!!

生涯学習のススメ

会場の公民館へ電話や窓口で申し込みください。

【受付】月～金曜日（土・日曜日、祝日は除く）

8:30～17:30

※定員に達した場合は、受付を終了させていただきます。

※申込者が少ない場合は、開講できない場合があります。



講座名	開催日時	内 容	対象・費用	問・申
親子で動物ふれあい教室 ～犬とねこと私たち～	7月22日(月) 9:15～12:00	宮城県動物愛護センターで動物たちとのふれあいや学習を通して、親子で命の尊さについて考えてみませんか。夏休み課題のテーマにもおすすめです。	小学校5～6年生 (保護者同伴) 【定員】 親子10組 無料	富谷中央公民館 ☎358-2036
未来を考える ・楽しく学ぶ プログラミング体験教室	7月26日(金) 10:00～11:30	小さなパソコンIchigoJamでプログラミングして、LEDチカチカ、音楽、ゲームを作ります。体験を通して、みんなで未来のコンピューターを考えよう！	小学校4～6年生 (保護者見学可) 【定員】4名 無料	
【託児付き】 心と環境に優しい アロマワークショップ	9月4日(水) 10:00～11:30	アロマの効能やハンドマッサージについて学び、好きな香りでネイルオイルを作ります。託児をご希望の方は、申込時にご連絡ください。	成人 【定員】9名 材料費1,000円	
【夜間講座】 ジュリの爆笑英会話教室	《全3回》 ①11月30日(土) ②12月7日(土) ③12月14日(土) 18:00～19:30	英語の文化と歴史を理解し、ゲーム等を通して楽しく英語を学びましょう。初心者向け。 ※中学生は保護者の送迎をお願いします。	成人 (中・高校生可) 【定員】11名 無料	

講座名	開催日時	内 容	対象・費用	問・申
健康・元気体操 「新しい朝が来た」 ラジオ体操1・2・3!	《全2回》 ①6月5日(水) ②6月18日(火) 10:00～11:30	新しい朝が来た！希望の朝だ～♪ さあ、一緒に！ ①ラジオ体操 第Ⅰ 第Ⅱ ②みんなの体操	成人 【定員】8名 無料	成田公民館 ☎348-3955
The男の料理 「気軽に作ろう 俺の一品!」	《全2回》 ①6月27日(木) ②7月25日(木) 10:00～13:30	さあ、仲間と一緒にエンジョイクッキング！まずは2回の腕試し！ ①「お手軽 丼ものバンザイ！」 ②「暑気払い さわやか簡単レシピ」	成人男性 【定員】2名 ①材料費1,000円 ②材料費1,000円	
夏休み子ども教室 腹話術を知ろう パペット作り体験	7月30日(火) 10:00～11:30	腹話術って知ってる？ 楽しい仲間と一緒に体験しよう！ 自分だけのパペットを作ろう！	小学生 【定員】5名 材料費200円	
お手玉を作って 地域の小学校に プレゼントしよう！	8月28日(水) 10:00～11:30	「富谷市 地域・学校・家庭をつなぐ取組」の一環事業 どなたでも簡単に作れます お土産2個つき！	成人女性 【定員】15名 無料	
スマイリーチバの 楽しい講話と腹話術	9月25日(水) 14:00～15:30	お待たせしました！ 抱腹絶倒～腹話術の世界をあなたに!!	どなたでも 【定員】67名 無料	

講座名	開催日時	内 容	対象・費用	問・申
男性料理教室 ～作っておいしい おやじ飯～	《全2回》 ①8月6日(火) ②9月10日(火) 10:00～12:00	料理好きな方はもちろん、健康のために 自炊を考えている方にもおすすめの教室 です。少人数で行うので、全く初めての方 でも大丈夫です。 お気軽にご参加ください。 《メニュー》①手打ちうどん 他 ②魚料理 他	成人 【定員】5名 ①材料費1,000円 ②材料費1,000円	東向陽台公民館 ☎373-8271
健康セミナー ～あなたは大丈夫？ フレイル予防講座～	8月23日(金) 10:00～11:30	加齢とともに心身の活力が低下し、健康 障害を起こしやすくなった状態が「フレ イル」です。この講座は、フレイルから 介護に繋がる危険信号を見逃さないため の予防法を紹介します。	成人 【定員】9名 無料	
防災食育講座 ポリ袋でおにぎりランチを 作ろう！	9月2日(月) 10:00～11:30	災害時やご家庭での時短料理などに役立 つ、ポリ袋で簡単にできる料理法を学ん でみませんか。	成人 【定員】8名 材料費1,200円	
クリスマス・ ドアプレート作り	11月21日(木) 10:00～11:30	木製の額にクリスマスツリーを作りま す。おしゃれなドア飾りや贈り物として も活用できます。	成人 【定員】8名 材料費2,000円	

講座名	開催日時	内 容	対象・費用	問・申
【夜間講座】 パーソナルカラーで 印象アップ(男性)	7月5日(金) 19:00～20:45	男性向けパーソナルカラー診断は稀少！ 自分に似合う色、骨格診断では似合う形 や洋服の柄まで知ることができます。 お仕事帰りにどうぞ。	成人男性 【定員】10名 無料	日吉台公民館 ☎358-8293
知ってて安心！ 2つの防災	《全2回》 ①8月20日(火) ②9月11日(水) 10:00～12:00	8月は最も使われているスマホ防災アプリ を体験。 9月は災害時やキャンプで役立つポリ袋調 理で美味しい煮込みハンバーグ他3品を作 り食べて帰ります。	成人 【定員】15名 ①無料 (スマホ不要) ②材料費1,000円	
【託児付】 骨盤調整教室	《全2回》 ①11月8日(金) ②11月27日(水) 10:00～12:00	産後に弱る筋肉(骨盤底筋)のケアをし ます。日頃から体型を気にしている方な らどなたでも受講可能です。	成人 【定員】12名 無料	
羊毛フェルトの あったかポーチ	《全2回》 ①12月4日(水) ②12月11日(水) 9:30～12:00	羊毛にお湯と石鹼で摩擦をかけて作る” 水フェルト”という技法で、肌に優しい 手のひらサイズの蓋つきポーチを作りま す。	成人 【定員】3名 材料費1,400円	

講座名	開催日時	内 容	対象・費用	問・申
スマートエイジング 「モヤモヤ解消！ スッキリ生活」	《全3回》 ①9月18日(水) ②9月27日(金) ③10月7日(月) 10:00～11:30	生活にあふれ続けるいろんなモヤモヤ。 プロの解説で3つのモヤモヤをスッキリ 解消しましょう・あなたが変わります！！	成人 【定員】10名 無料	富ヶ丘公民館 ☎358-2538
みやぎ出前講座 「みやぎの美味しい話」 ①みやぎの美味しいお酒の話 ②仙台味噌ものがたり	《全2回》 ①11月26日(火) ②12月18日(水) 10:00～11:30	食材王国みやぎの豊かな食と文化の魅力 をたっぷり味わいましょう。	成人 【定員】19名 無料	