

講座を受講すると
ねむろポイントが
100ポイント
もらえるよ！



根室市公民館

令和6年度第3期



成人学校のチラシを
ユニークにしました！

成人学校受講者募集！

マインドフルネスヨガ講座

初心者でも安心！心地よい空間でアーサナ（ポーズ）を行いながら、カラダとココロを「今」に置き、自分自身とつながる時間を過ごしてみませんか？

講師	aka（RYT全米ヨガライアンス認定）
日程	1月14日(火)、21日(火)、28日(火)、 2月5日(水)、13日(木)、20日(木)、26日(水)、 3月5日(水)、12日(水)、19日(水)
時間	19：30～21：30まで
定員	10名
参加費	受講料 1,500円 教材費 無し
持ち物	ヨガマット／ブランケット／タオル／飲み物／動きやすい服装

過去や未来ではなく
今を大切に



陶芸講座



土に触れる癒しの時間を楽しみながら、自分だけの作品を作り出す陶芸講座に参加してみませんか？

講師	川又 まつ子、本田 操
日程	1月16日(木)、23日(木)、30日(木) 2月6日(木)、20日(木)、27日(木)
時間	19：00～21：00まで
定員	10名
参加費	受講料 1,500円 教材費 2,000円
持ち物	エプロン

簡単お菓子づくり講座

プロ直伝のコツを学びながら、手作りお菓子の楽しさを体験！お家でプロ顔負けのスイーツを作ってみませんか？

講師	詩菓家 鹿谷 英樹
日程	2月18日(火)、25日(火)、 3月4日(火)
時間	19：00～21：00まで
定員	16名
参加費	受講料 1,500円 教材費 3,000円
持ち物	エプロン／筆記用具



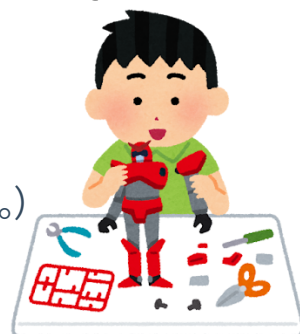
新規講座！

プラモお手軽製作講座

初心者でも安心！プラモ作りを楽しみながら、まるで上達したかのような満足感を味わえる講座に参加してみませんか？

講師	森本 大介
日程	1月11日(土)、25日(土)、2月8日(土)、15日(土)、3月15日(土)
時間	18：30～20：30まで
定員	10名（※お申し込みの際にプラモを持参可能かお伝えください。）
参加費	受講料 1,500円 教材費 無し
持ち物	※お申し込みの際にご案内いたします。

同じ趣味の人と
繋がれて嬉しいな～





新規講座！

はじめてのテーブル茶道講座

未経験者限定のテーブル茶道講座で、気軽に和やかな時間を過ごしなが、季節を愉しみ暮らしを彩るひとときを体験してみませんか？

講師	JTAテーブル茶道協会雪月花 認定講師 安部 砂緒里
日程	2月2日(日)、2月16日(日)、3月2日(日)
時間	13:00～15:00まで
定員	5名(茶道未経験の方のみ)
参加費	受講料 1,500円 教材費 5,000円(お茶・お菓子・茶筌代)
持ち物	無し(服装にはこだわりません。)

和室なし！
正座なし！
着物なし！

健康体操講座

簡単な体操や太極拳を通じて、体力アップと心身のリフレッシュを楽しみながら、自分の健康を守る習慣を始めてみませんか？

講師	心身調律スタジオがんじゅーやー 本田 拓
日程	1月30日(木)、2月13日(木)、20日(木)、27日(木)、3月6日(木)
時間	13:00～15:00まで
定員	10名
参加費	受講料 1,500円 教材費 無し
持ち物	動きやすい服装／運動靴／タオル／飲み物

冬の寒い時期、
家にこもるのは
もったいない！



油彩講座

色の使い方や筆の運びなど、絵画の基本を丁寧に学べる講座で、自由かつ楽しく自分らしい作品作りを始めてみませんか？

講師	全道美術協会会員 全道美術協会道東地区事務局長 宇佐美 修一
日程	1月18日(土)、25日(土)、2月1日(土)、8日(土)、15日(土)
時間	13:00～15:00まで
定員	10名
参加費	受講料 1,500円 教材費 3,000円
持ち物	スケッチブック(4号)／鉛筆(2B・4B)／色鉛筆(12色)／消しゴム／筆ふきタオル



～ お申し込みに関する注意事項 ～

1. 受付開始日について

- ・令和6年12月10日(火)より、電話、FAX、公民館窓口にてお申し込みを受け付けいたします。
- ・各講座には定員がございますので、できるだけお早めにお申し込みください。

2. 代理人によるお申し込み

- ・ご本人以外の代理の方でもお申し込みいただけます。
- ・受講手続きにつきましては、申し込み時に詳細をご案内いたします。

3. 申し込み後のキャンセルについて

- ・受付日の翌日以降に申し込みを取り消された場合、受講料の返金は致しかねます。
- ・教材費は原則返金可能ですが、状況によっては一部または全額返金できない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

4. 受講対象者

- ・根室内にお住まいの15歳以上の方(中学生は対象外)がご参加いただけます。



お申込み＆
お問い合わせ先

根室市総合文化会館・公民館

〒087-0041 根室市曙町1丁目40



0153-24-3188



0153-23-6172