

令和7年度 千本プラザ「趣味の教室」受講者募集

「趣味の教室」は、生きがいと仲間づくりのきっかけとなることを目的とした初心者対象の教室です。

教室名	と き	募集人数	道具/必要経費	内 容
1 詩吟	第1・3火曜日 10:00~12:00	15人	筆記用具、テープ、カセットレコーダー テキスト代 ¥500程度	漢詩や和歌等を歌う日本の伝統芸能です。腹式呼吸の発声でインナーマッスルの強化、自律神経の調整や脳トレの効果が期待できます。
2 デジタルカメラ	第1・3水曜日 10:00~12:00	15人	デジタルカメラ 材料費 ¥3,000/年	デジタルカメラの設定・撮影・仕上げ等を学び、コンテストに挑戦します。
3 元気アップ教室	第1・3水曜日 13:30~14:30	20人	動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル 保険代 ¥644/年	転ばない身体づくりのための筋トレ、ストレッチ、フットケアを学びます。
4 ヨガ	第1・3木曜日 10:00~11:15	20人	動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル ヨガマット、保険代 ¥644/年	ヨガにおける呼吸法や瞑想法を学び、心身ともにリラックスしましょう。
5 つるし飾り	第1・3木曜日 10:00~12:00	10人	裁縫道具、ボンド、ピンセット 材料費(初回) 税込 ¥16,000程度/年	ちりめん生地等でお細工物を作り、つるし飾りを製作します。
6 茶道	第1・3木曜日 10:00~12:00	15人	白ソックス着用、筆記用具 ある方: 扇子、徳紙、菓子切、帛紗、古帛紗(ない方はこちらで用意) ¥1,000(お茶・お菓子・プリント代)/月	初歩の点前の所作、並びに生活における一般礼法を取り入れ、茶道の知識を学びます。(正座のできない方には椅子を用意します)
7 書道	第1・3金曜日 10:00~11:30	12人	初日は筆記用具、2回目以降に書道用具一式 教材費(手本代) ¥1,000/年	楷書・行書・仮名の基本を学びます。
8 コンディショニング	第1・3金曜日 13:30~15:00	20人	動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、 フェイスタオル、保険代 ¥644/年	ストレッチや有酸素運動等を行い、身体の調子を整え健康維持を図ります。
9 紙バンド	第2・4月曜日 9:30~11:30	15人	ハサミ、洗濯ばさみ、紙用ボンド、両面テープ、メ ジャー、ウェットシート、文鎮(持っている人) 材料費 ¥10,000程度/年	紙バンドを使った小物やバッグ作りを基本から学びます。
10 フラワーデザイン	第2・4火曜日 10:00~12:00	10人	筆記用具、はさみ、ボンド 初回のみ ¥2,000(ワイヤー・テープ・裏貼り布等) 材料代 ¥600~1,700/月	染めた布で作った本物そっくりな花を作り、季節の飾り物を作ります。
11 七宝焼	第2・4金曜日 10:00~12:00	10人	筆記用具 道具代(初回) ¥3,000 材料代 ¥500~ ¥1,000/月	七宝焼の基本を学び、アクセサリーや小額を製作します。
12 ウクレレ	第2・4土曜日 10:00~11:30	20人	筆記用具・ウクレレ・チューナー・クリアファイル(譜 面等を入れる)材料費なし(ウクレレ・チューナーは 各自で用意してください、お持ちでない方は相談に 応じます)	ウクレレの基本を学び、弾き語りにも挑戦しましょ う。
13 必ず弾ける ピアノ(キーボード)	土曜日 (月2回) 14:00~15:20	15人	延長コード、筆記用具、色鉛筆 楽器、資料、音源代等 ¥3,500/年	楽譜の読み方、リズム等ピアノ(キーボード)を弾く ための基本を学び、「エリーゼのために」に挑戦し ましょう。
14 歌を唄おう そして学ぼう	第2・4火曜日 13:30~15:00	30人	筆記用具 歌集(初回) ¥3,000程度	童謡・唱歌・昭和歌謡等をみんなで楽しく学びま しょう。

※初心者を対象とした内容です。

※教室は1年間です。通年通える方のみお申込みください。(途中で辞められた場合でも、返金できません)

※道具/必要経費等は、変更になる場合があります。 ※2月下旬~3月上旬に展示発表会を予定しております。

※応募人数が少数の教室においては開講できない場合があります。

※記載内容に不備がある場合、ご応募が無効となりますので、ご注意ください。応募についてご不明な点がございましたら、千本プラザまでお問い合わせください。

対 象 市内に住み、令和7年4月1日時点で 60歳以上の人

受 講 料 無料(教材費及び道具類は自己負担)

申 込 方 法 往復はがき、専用フォーム又は千本プラザホームページから

※往復はがきに①住所(郵便番号) ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤希望教室(第2希望まで) を記載

※往復はがきは一人一通まで

※専用フォーム又はホームページからの申し込みにはメールアドレスが必要です。

※申込多数の場合は抽選となります

申 込 期 限 3月6日(木)まで ※往復はがきは必着



専用フォームは
こちらから