

2026(令和8)年度 前期・通年

大南公民館

# 教室・講座募集案内

この案内は、最寄りの地区公民館に置いています。

4月11日(土)受付締め切り

掲載の教室・講座は、前期(5月～9月)実施のものと、教室・講座の前に★印がある通年(5月～3月)実施のものがあります。  
後期(10月～3月)実施分は、8月初旬にご案内する予定です。

No.	教室・講座名	実施曜日	時間	回数	受講料(総額)	定員	内 容
-----	--------	------	----	----	---------	----	-----

## ◆こどもたちのために

※はがきで申し込む際は「こどもの名前」「学校名・(新)学年」「保護者名」をご記入ください。

1	ジュニアクッキング	土曜日 5/23、6/20、 7/18、8/8	9:30 ～12:00	4回	800円 材料費別途 3,000円	16人	食材の切り方、煮る・焼く・蒸すの調理法を学びます。おいしくて簡単にできる料理を作ります。(小学校4～6年生対象)
2	えいごであそぼ	土曜日 開級日5/16	10:00 ～11:00	8回	1,600円	15人	英語の歌やコミュニケーションゲームを楽しみながら、英語に触れ、外国文化や習慣の初步を学びます。(小学校1～2年生対象)
3	夏休みこども教室	夏休み (7月下旬～ 8月上旬)	10:00 ～12:00	4回	無料 材料費別途	10～ 16人 程度	夏休みに手芸・プログラミング等の教室を予定しています。詳しくは、夏休み前に学校を通してチラシでご案内します。
★ 4	NEW 大南こども体験塾 ～「餅つき」するどー!～	土曜日 6/6、8/22、 10/24、10/31、 12/19	9:30 ～12:00	5回	1,000円	20組	「田植え」、「稻刈り」を体験し、米作りの工夫や苦労、米ができるまでの変化について学びながら、最後に「餅つき」をして収穫の喜びを味わいます。

## ◆高齢者のために(65歳以上対象)

★

★ 5	NEW ピラティスdeからだケア	水曜日 開級日5/20	10:30 ～12:00	13回	3,900円	20人	マットを使い、呼吸を意識しながら身体を動かします。運動が久しぶりの方や体力に自信のない方でも安心して参加できます。
★ 6	健康マージャンで脳活 (前期)	火曜日 開級日5/19	10:00 ～12:00	8回	2,400円	16人	認知症対策としても人気の「賭けない・飲まない・吸わない」健康マージャンをすることで、脳を活性化させます。現役プロ講師の指導で、初心者でも安心して学べます。

## ◆成人のために

★

★ 7	体にいいけん! 太極拳	土曜日 開級日5/16	9:30 ～11:00	13回	3,900円	40人	初心者を対象に太極拳を初歩から学びます。脚筋力、バランス能力の向上、リラクゼーション効果で、健康の保持・増進に役立ちます。
★ 8	免疫力アップ リンパ教室 ～体操&セルフケア～	第2・4金曜日 開級日5/22	10:00 ～12:00	13回	3,900円	25人	体操とセルフケアで身体の免疫力を高めるための、リンパドレナージュを学びます。リンパを流して心も身体も整えましょう。
★ 9	NEW 大南腸活キッチン	偶数月 第3木曜日 6/18、8/20、 10/15、12/17、 2/18	10:00 ～12:00	5回	1,500円 材料費別途 5,000円	16人	おからを使ったみそ作りや纖維の豊富な野菜、発酵食品などの腸活メニューを学びます。(託児あり)
★ 10	リニューアル からだ整う 健康ランチ	第2木曜日 開級日5/14	10:00 ～12:00	8回	2,400円 材料費別途 5,600円	16人	好評の「食べて健康料理教室」が8回になってリニューアル。彩り豊かな野菜中心の健康ランチを学びましょう。(託児あり)
★ 11	歴史散歩	偶数月 第1木曜日 6/4、8/6、 10/1、12/3、 2/4	9:30 ～11:00	5回	1,500円	20人	大分市内の歴史的文化遺産について、講話や現地踏査を通して学びます。



No.	教室・講座名	実施曜日	時 間	回数	受講料(総額)	定員	内 容
-----	--------	------	-----	----	---------	----	-----

## ◆豊かな地域づくりのために

★ 12	<b>古文書解読事始め ～大友文書を読む～</b>	木曜日 5/14、6/18、 7/16、8/20、 9/17、10/15、 11/19、12/17、 1/14、2/18	9:30 ～11:00	10回	無料	20人	大友家に関する中世文書を読み解き、戦国～安土桃山期の豊後の盛衰を学んでいきます。
★ 13	<b>手作り甲冑教室</b>	土曜日 5/9～10/17 5月4回、6月3回、 7月2回、8月2回、 9月3回、10月2回	13:30 ～15:30	16回	無料 材料費別途 5,000円	10人	厚紙で甲冑を作る教室です。本物そっくりなミニチュア模型(縦50cm 横20cm)を完成させます。作品は、「大野川合戦まつり」の会場で毎年展示され、好評を得ています。
★ 14	<b>暮らしの中の 人権講座①</b> (旧)「大南人権セミナー」	水曜日 6/24、7/22、 8/26、11/25、 2/24	10:00 ～12:00	5回	無料	30人	こども、女性、障がい者等の人権にかかわる様々な問題の解決に向け、学びます。
15	<b>暮らしの中の 人権講座②</b> (旧)「人権問題学習講座」	9月水曜日 9/2、9/9、 9/16	10:00 ～12:00	3回	無料	20人	差別はどうして生まれるのかを知ることにより、差別をなくす行動の大切さに気づき、様々な人権問題の解決をめざして学びます。

## ◆あたたかい家庭づくりのために

★ 16	<b>子育てクラブ『スマイル』 (乳幼児家庭教育学級)</b>	第2火曜日 開級日5/12 (10月は 第1火曜日)	10:00 ～11:30	8回	無料 材料費別途 500円	10人	乳幼児を持つ保護者を対象に、発達段階に合わせたリズム遊びを通じてこどもとの関わりを学びます。英語遊びでファーストタイムイングリッシュ体験はいかがですか。
★ 17	<b>NEW 大南おとの学び場 (家庭教育支援ボランティア養成講座)</b>	第1金曜日 開級日5/1	10:00 ～12:00	8回	無料 材料費別途 500円程度	20人	読み聞かせ、簡単工作、ダイエット(食育)など「家庭教育って何だろう」をキーワードに学ぶ、おとのための講座です。10月にはおとの社会見学もありますよ。(託児あり)

## ◆パソコン教室

18	<b>スマホ実用講座</b>	水曜日 6/17、6/24、 7/1、7/8、 7/15	10:00 ～12:00	5回	無料 資料代別途 300円	10人	初心者を対象とした教室です。ご自分のスマートフォン(iPhone・Androidいずれも可)を持参していただき、基本操作を学習します。 (※らくらくスマホの方は対象外です)
----	----------------	---------------------------------------	-----------------	----	---------------------	-----	---

**申込期限 2026(令和8)年4月11日(土)受付締め切り**

公民館窓口と電話での申し込みは、火～土曜日は8:30～17:15、日曜日は8:30～12:30  
なお、月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合は火曜日も)の窓口業務はありません。

【はがき申し込みの場合は **受付締め切り日必着**】



**申し込みにあたつての注意事項**

**申込方法** ① 公民館窓口、または電話かはがき(1講座につき1枚)でお申し込みください。(FAX・電子メールでの受付は致しません。)

② 大分市のホームページの「文化・スポーツ・観光」→「生涯学習」→「地区公民館」からもお申し込みできます。

電子申請二次元コード↑

**【はがき記入事項】**

85	87977761
大	大分市中戸次
南	四九一番地の二
公	行
民	
館	
行	

- ・希望教室・講座名
- ・郵便番号
- ・住所
- ・受講者名  
(ふりがな)
- ・年齢(生年月日)
- ・学校名・(新)学年
- ・保護者名  
(ふりがな)
- ・電話番号

※往復はがきは使用しないでください。

**大南公民館**

〒879-7761

大分市中戸次4491番地の2

お問い合わせ先

**097-597-0259**

※教室・講座及び託児等について予定通り実施できない場合は、公民館より連絡致します。