

鹿島市

分類	ジュニア	講座名	内容	開始時期	開始時刻	回数	開催場所	問い合わせ先	電話番号	受入れ	備考
市民生活		つまみ細工教室	絹やちりめん等の小さな正方形の布をつまんで細工する。季節の作品を作る	7月	10:00	2回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	水曜
市民生活		ストレッチポールを使った姿勢教室	柔らかいポールを使って身体を緩めて姿勢を整える	7月16日	16:00	12回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	要年会費
市民生活		料理教室	鹿島産の旬な野菜を使って作る料理教室	8月	14:00	2回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	土曜
市民生活		さがすたいる出前講座 聴覚障がいについて	聴覚障がいの当事者を招き、生活の困りごとや工夫などを教えてもらう	10月9日	14:00	1回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	無料
市民生活		秋をほっこりと過ごすお茶時間	ほうじ茶と中国緑茶を簡単おやつと楽しむ。季節のテーブルコーディネートもあり	10月11日	10:00	1回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	材料代 500円
市民生活		5色の野菜で身体を整えよう ～機能性成分(フィトケミカル) を取り入れる簡単ヘルシーランチ～	野菜の色が持つ効能について学び、それを生かして料理する	10月22日	10:00	1回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	材料代 500円
市民生活		美味しい一杯のための ヘルシーおつまみ講座	アルコール分解に役立つ食材で手軽にできるおつまみを作る	11月22日	10:00	1回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	材料代
市民生活	★	親子料理教室	親子で楽しくスイーツを作る。果物を切ったり、生クリームを混ぜたり、基調な体験ができる	12月	10:00	2回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	土曜
市民生活		パッチワーク教室	小物やタペストリーを作る	12月	10:00	2回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	火曜

受入れ・・・◎→どなたでも、○→該当する市町や地区の方優先、●→該当する市町や地区の方のみ
☆印はジュニア(中学生以下の子ども)限定講座、★印はジュニアから大人まで参加できる講座です。

鹿島市

分類	ジュニア	講座名	内容	開始時期	開始時刻	回数	開催場所	問い合わせ先	電話番号	受入れ	備考
健康づくり		健康体操	先生のかげ声に合わせて楽しく無理をしない程度に、体をリズムよく動かす	7月	10:00	2回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	木曜
健康づくり	★	キッズダンス教室	小学生の児童対象。音楽にあわせて楽しく踊る	8月	14:00	2回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	月曜 対象:小学生
健康づくり		リラクゼーション・ヨガ	ヨガ独自の呼吸法と動きを使って身体の緊張を解きほぐす、初心者向けのプログラム	9～11月	19:30	6回	鹿島市 浜公民館 会議室	鹿島市 浜公民館	0954-62-2534	○	火曜
健康づくり		リラクゼーション・ヨガ教室	普段、使わない筋肉を刺激して体をほぐす	11月	13:30	3回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	土曜
芸術・趣味		春のフラワーアレンジメント	母の日のプレゼントにもぴったりなフラワーアレンジメント	4月	19:00	1回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	
芸術・趣味		プリザーブドフラワー教室	プリザーブドフラワーで季節のオリジナル作品を作る	7月	10:00	2回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	土曜
芸術・趣味		寄せ植え教室	季節にあったお花や多肉植物を使い、地元の園芸店で講師の先生による、寄せ植えのワークショップ	9月	10:00	2回	白石町 有明フラワーウッド	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	火曜
芸術・趣味	★	親子Tシャツアート教室	型どりにした消しゴムで、特殊なインクを使い、Tシャツにオリジナルの絵を描く	10月	10:00	2回	鹿島市民交流プラザ4階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	土曜
芸術・趣味		水彩画教室	形の取り方や絵の具の使い方を学んで作品を作る	10月1日	14:00	12回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	要年会費

受入れ・・・◎→どなたでも、○→該当する市町や地区の方優先、●→該当する市町や地区の方のみ
☆印はジュニア(中学生以下の子ども)限定講座、★印はジュニアから大人まで参加できる講座です。

鹿島市

分類	ジュニア	講座名	内容	開始時期	開始時刻	回数	開催場所	問い合わせ先	電話番号	受入れ	備考
芸術・趣味		お正月のフラワーアレンジメント	新年を彩り豊かに迎えるフラワーアレンジメント	12月26日	19:00	1回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	材料代
技能・技術		高齢者講座	高齢者の為の交通安全に関する知識や、安全運転の意識向上を図る	7月	10:00	3回	鹿島市民交流プラザ3階	鹿島市 鹿島公民館	0954-63-2109	●	土曜
技能・技術		Word入門講座②	Word入門の続編。文書の編集などを学ぶ	8月19日	10:00	8回	鹿島市生涯学習センター エイブル	一般財団法人 鹿島市民立生涯学習・ 文化振興財団	0954-63-2138	◎	要年会費 テキスト代

受入れ・・・◎→どなたでも、○→該当する市町や地区の方優先、●→該当する市町や地区の方のみ
 ☆印はジュニア(中学生以下の子ども)限定講座、★印はジュニアから大人まで参加できる講座です。