

# 主催講座 受講生募集！！

## 教養 成人教養講座



暮らしに役立つ教養講座！月に一度 全10回シリーズです。

|     | と き    | 内 容   | 講 師                         |
|-----|--------|---|-----------------------------|
| 5月  | 5月18日  | 有事における国民保護のための仕組み   | 県防災危機管理課                    |
| 6月  | 6月8日   | 食の歴史と調理の工夫(講義・実習)<br>夏みかんを使った菓子、マーマレード、<br>ジュースなどを作って食べよう | 至誠館大学<br>教授 西村 眞先生          |
| 7月  | 7月20日  | 青年海外協力隊の体験談   | ザンビア村落開発普及員<br>柿沼 瑞穂さん      |
| 8月  | 8月17日  | 魚の栄養と美味しさのヒミツ   | 下関短期大学栄養健康学科<br>准教授 齋藤 義之先生 |
| 9月  | 9月21日  | 人権講座 介助犬を知ろう<br>～障害者の人権～                                  | 日本介助犬協会委員<br>国吉 由紀子さん       |
| 10月 | 10月19日 | 感染症予防対策なんでも講座<br>～あなた自身は大丈夫？～                             | 山陽小野田市民病院                   |
| 11月 | 11月16日 | 健康寿命を延ばそう！<br>～健腸長寿の方法～                                   | ヤクルト山陽                      |
| 12月 | 12月21日 | 記者の目が見た 2023年(令和5年)                                       | 読売新聞山口支局記者                  |
| 1月  | 1月18日  | 初笑い 落語会   | インディーズ落語家 ハイジさん             |
| 2月  | 2月15日  | ふるさと文化遺産「窯のまち」  | 市歴史民族資料館・社会教育課              |

●日 時 : 5月～2月 第3木曜日 (全10回) 10:00～11:30  
(6月のみ第2木曜日)

●場 所 : 本山地域交流センター 会議室

●受講料 : 無料

●定 員 : 30名

※日程、内容は変更になることもあります。

※6月は調理実習もあります。エプロン、三角巾を持参してください。

## 料理

# 男性料理教室



- 日時：5月～2月（月1回 全10回シリーズ）  
10：00～12：00

初回 5/17（水）

5/17(水)・6/24(土)・7/19(水)・8/19(土)・9/20(水)・10/21(土)・  
11/15(水)・12/23(土)・1/17(水)・2/17(土)

- 場所：本山地域交流センター 調理室
- 講師：市食生活改善推進協議会 会長 半矢 幸子 先生
- 内容：栄養満点のメニューをみんなで楽しく調理します。
- 材料費：1回600円（初回時 5～9月分3,000円を集めます）
- 持ってくるもの：エプロン、三角巾、手拭き用タオル

## 料理

# はじめての料理教室

- 日時：6・8・10・12・2月（偶数月に1回 全5回シリーズ）  
10：00～12：00

6/24(土)・8/19(土)・10/21(土)・12/23(土)・2/17(土)

- 場所：本山地域交流センター 調理室
- 講師：市食生活改善推進協議会 会長 半矢 幸子 先生
- 内容：男女問わず、料理初心者を対象とした料理教室
- 材料費：1回600円 ※学生は1回500円  
（初回時 全5回分3,000円集めます） ※学生は2,500円
- 持ってくるもの：エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- 定員：10名

※こちらの教室は、男性料理教室との共催教室となります。

昨年度 大人気だったガーデニング教室を今年  
は年4回にパワーアップして開催します！



- 日 時：5/30 ・ 9/5 ・ 11/21 ・ 2/27（火）全4回  
10：00～11：30
- 場 所：本山地域交流センター 会議室
- 講 師：グリーンアドバイザー 松永 聡さん
- 内 容：季節の花の寄せ植え（作り方から管理まで本格的に習えます。）
- 材料費：1回1,000円（鉢、土、苗、肥料すべて含む）
- 持ってくるもの：軍手、移植ごて、タオル
- 定 員：20名

その他の主催講座、イベント行事等も詳細が決まり次第センター  
だよりでお知らせします。

### 【これからの予定】

- スタディールーム
- 夏休み子ども教室各種
- eスポーツ体験教室
- キッチンもとやま
- 中国料理教室
- クリスマスケーキ作り教室
- バレンタインスイーツ作り教室
- ヒメボタル観察会
- 七夕飾り
- 竜王山ウォーク
- 夕焼けウォーク
- マグダーツ大会
- 凧作り・七草がゆ教室 など

メールでのお申し込みはこちらから！

件名：成人教養講座申込み

男性料理教室申込み

はじめての料理教室申込み

ガーデニング教室申込み

生涯学習クラブ申込み

本文：住所、氏名、連絡先(自治会名)

を入力の上、送信してください。



# 生涯学習クラブ受講生募集！

| クラブ名       | 講師     | 日時      |             | 月額会費    |
|------------|--------|---------|-------------|---------|
| 書道         | 長岡 正孝  | 第1・3月曜  | 13:30~15:30 | 3,000円  |
| 日本舞踊初級     | 宗安 洋子  | 第1・3水曜  | 13:00~15:00 | 2,000円  |
| 華道         | 沖野 芳江  | 第2・4水曜  | 9:00~11:00  | 800円花代別 |
| ちぎり絵       | (相互学習) | 第2・4木曜  | 13:00~16:00 | —       |
| 手芸         | (相互学習) | 第2・4金曜  | 13:00~15:30 | —       |
| 絵手紙・墨絵     | (相互学習) | 第2・4火曜  | 13:30~15:30 | —       |
| ソフトバレー     | (相互学習) | 毎週水曜日   | 19:30~21:30 | —       |
| 卓球(昼)      | 平田 武   | 毎週木曜日   | 13:00~15:30 | 500円    |
| 卓球(夜)      | 河本 伸司  | 毎週土曜日   | 19:00~21:00 | 年1,000円 |
| 3B体操       | 菊池 加奈子 | 毎週火曜日   | 13:30~15:00 | 2,000円  |
| かんたんエアロビクス | 入来 芳枝  | 毎週金曜日   | 19:00~20:00 | 2,000円  |
| みんなで筋肉運動   | 入来 芳枝  | 毎週土曜日   | 13:30~14:30 | 2,000円  |
| 本山フラガール    | 奥村 幸子  | 1・2・4土曜 | 14:30~16:30 | 2,000円  |
| 語り部の会      | (相互学習) | 不定期     |             | 年1,000円 |
| カローリング     | (相互学習) | 毎週水曜日   | 9:00~11:00  | 年1,000円 |

見学・申込は随時受付！  
 お気軽にお問合せください。  
 本山地域交流センター  
 電話 88-2001