

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) 夏みかんを使った菓子、マーマレード、 ジュースなどを作って食べよう	至誠館大学 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 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 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 ～障害者の人権～	日本介助犬協会委員 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 ～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！ ～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