

令和8年度「秋の講座」

琴海文化センター主催

事前に申し込みが必要な講座

受講者の募集期間は、8月1日(土)～8月31日(月)です(※窓口・電話は平日の9時から16時)。
この期間の募集で定員を超えた講座は、抽選で受講者を決定します。定員に達しなかった講座は、その後も受講者を募集しますが、定員に達した時点で募集終了とさせていただきます。

【運動・健康講座】

「秋の講座」では、運動に適した気候の10～11月に、若い方から高齢の方まで学べる運動講座を3種類開設します。全講座に参加することも可能です。

多くの講座に参加し、体力づくりに励んでいただきたいと思います。

フィットネスフラ&ストレッチ

講 師 AKIKOさん

開催日 10月20日(火)、10月27日(火)
11月10日(火)

時 間 午前10時00分から11時30分

定 員 30人

場 所 琴海南部体育館

準備品 ヨガマット、タオル、飲料(熱中症予防)
※ヨガマットは貸し出しができます。

説 明 3回連続の講座

エアロビクスにフラダンスの要素を取り入れた有酸素運動と、筋力トレーニングやストレッチを行います。



チェアービクス

講 師 岩永加世子さん

開催日 11月5日(木)、11月19日(木)
11月26日(木)

時 間 午前10時00分から11時30分

定 員 30人

場 所 琴海文化センター 大ホール

準備品 ヨガマット、タオル、飲料(熱中症予防)

説 明 3回連続の講座

椅子に座り、音楽に合わせて、マイペースにできる運動です。あわせて、脳活性化プログラムや筋力トレーニングも行います。

ノルディックウォーキング教室

講 師 柴田啓子さん

開催日 10月13日(火)、10月28日(水)

時 間 午前10時00分から12時00分

定 員 20人

場 所 琴海南部文化体育館・会場周辺

※春と会場が変わっています。

準備品 タオル、飲料(熱中症予防)、ストックは貸し出しができます。

説 明 2回連続の講座

ストックを手に持つことで、ウォーキング時の足への負担を減らすとともに、全身運動としての効果(全身持久力、上半身の筋力)を高めます。気候の良い季節に始めるのには最適な運動です。

【家庭生活講座】

「春の講座」に引き続き「おいしいコーヒーの淹れ方」講座を2回実施します。講座は、2回連続でなく、AとBで内容が違います。どちらかを選んでください（AとBの両方を受講することもできます）。

そば打ち体験教室は、「そば打ち体験教室①」と「そば打ち体験教室②」の2回開催しますが、両方とも同じ内容です。両方の日程にお申込みいただけますが、より多くの方に体験していただくため、定員を超えた場合は、どちらか1回のみのご参加をお願いすることがございます。

おいしいコーヒーの淹れ方 A B

講 師 辻 啓悟さん

開催日 A：10月8日(木) B：11月12日(木)

時 間 午前10時00分から12時00分

定 員 A・B各20人

場 所 琴海南部文化センター

材料費 1,000円

準備品 コーヒーカップ

説 明 講師の辻さんが、ていねいに自家焙煎したコーヒーを飲み比べます。40年以上自家焙煎珈琲店を
経営している辻さんの深い知識や経験を伺いながら、コーヒーを楽しめる講座です。講座A・Bで内
容を変えて実施します。

講座Aは、「焙煎による味わいの違いを学ぶ」

講座Bは、「産地や品種による味わいの違いを学ぶ」

そば打ち体験教室①、②

講 師 岩下喜代子さん

開催日 そば打ち体験教室① 10月1日(木)

そば打ち体験教室② 10月2日(金)

時 間 午前10時00分から12時00分

定 員 16人

場 所 琴海南部文化センター

材料費 800円

準備品 エプロン、マスク、三角巾

説 明 そば粉をこねる、切る、湯がく、そして、食べるを、同じテーブルの受講者同士で、協力して体験
します。



【文化芸術講座】

文化芸術講座は、書、工芸などについて学ぶ講座です。秋の講座では、以下の講座を実施します。講師の個別指導が充実できるように各講座とも定員を絞って実施します。

レザークラフト教室

講 師 吉田麻子さん
開催日 9月15日(火)、9月29日(火)
時 間 午前10時00分から12時00分
定 員 15人
場 所 琴海文化センター
材料費 1,200円(2回分)
準備品 ハサミ、カッターナイフ、カッターマット
説 明 2回連続の講座
革を材料に小物を作ります。初めての方も安心して挑戦できます。

筆ペン教室

講 師 小松明美さん
開催日 11月16日(月)、11月30日(月)
時 間 午後1時30分から3時30分
定 員 12人
場 所 琴海文化センター
準備品 中字毛筆タイプの筆ペン
説 明 2回連続の講座
「概形法」で文字の形を考えて書くことや書いた自分の文字を「客観視」することなど、美しく整った文字を書くための基本を学べる講座です。

【情報機器】

パソコン教室、スマホ教室のどちらの講座も、講座用に準備した貸出機を準備しています。使ってみて便利さを体験してみてください。パソコン教室は、AとBで内容が違います。どちらかを選んで受講することもできますし、両方受講することもできます。

スマホ教室は、今回は、1回のみで開催です。

パソコン教室 A(ワードを使った年賀状作り)

講 師 渡邊愼太郎さん
開催日 11月25日(水)
時 間 午前10時00分から12時00分
定 員 8人
場 所 琴海文化センター
説 明 ワードの使い方とワードを使った年賀状作りを体験する講座です。

パソコン教室 B(生成 AI 体験)

講 師 渡邊愼太郎さん
開催日 11月25日(水)
時 間 午後1時30分から3時30分
定 員 8人
場 所 琴海文化センター
説 明 いま話題の生成 AI について、講座用パソコンを使って体験する講座です。

スマホ教室

講 師 ソフトバンク認定講師
開催日 11月24日(金)
時 間 午前10時00分から12時00分
定 員 20人 最小催行人数 10人
場 所 琴海南部文化センター
説 明 講座用のスマホを使って、ラインを使った防災対策や、スマホによる詐欺対策を学びます。

事前に申し込みが不要な講座①

琴文映画会は、事前申し込みは不要です。
当日に会場で受付を行うだけで鑑賞できます。
場所は、琴海文化センター大ホール(右写真)。
時間は、午後1時30分～午後3時30分です。
(上映時間の関係で、終了時刻が前後する場合があります)



琴海文化センター大ホール

「ケアニン」 開催日 10月7日(水)

説明 介護職員の姿を通して生きることを考えさせられる心温まる作品

「ウイング・パス」 開催日 11月4日(水)

説明 ある日突然、一つの「自由」を失った高校生の挑戦を描く市民参加型の作品

「百年の男」 開催日 12月2日(水)

説明 がんの疑いを機に、若い夫婦と同居を始めた元サラリーマンの理容師。その奇妙な共同生活と絆を描く、心温まる人間ドラマ。

事前に申し込みが不要な講座②

さざなみ会館での講座も、事前申し込みは不要です。当日に会場で受付を行うだけで受講・参加できます。
時間は午後1時30分から午後3時です。

【健康に関する講座】

「椅子に座ってできる運動」 開催日 9月19日(金)

講師 園川真紀さん

説明 椅子に座って、自分のペースで負荷をかけながらできる運動です。

「お口のお手入れ&体操講座」 開催日 11月20日(金)

講師 北総合事務所地域福祉課

説明 口のケアの仕方と、かむ力を維持する方法をご紹介します。

【さざなみ映画会】

「綾小路きみまろ 爆笑ライブビデオ」 開催日 10月20日(火)

説明 綾小路きみまろが送る、愉快、痛快、大爆笑のお笑い漫談のライブ映像