

令和7年度【前期】 由利本荘市 公民館講座一覧 ～ いきいきと自分づくり ～

中 央 公 民 館	
〇 1 5 - 〇 8 5 4 由利本荘市上大野 1 6 TEL 2 2 - 〇 9 〇 〇 ・ FAX 2 4 - 2 7 1 4	
気軽に楽しむ簡単料理教室	
季節に合わせた食材を使った家庭料理を学ぶ。	
開 催 日	① 5 月 10 日 (土) ・ ② 7 月 12 日 (土) ③ 9 月 13 日 (土) ・ ④ 12 月 13 日 (土) ⑤ 3 月 14 日 (土)
時 間	午前 9 時 30 分 ～ 12 時 30 分
会 場	文化交流館カダーレ 調理創作室
講 師	土館祐子さん(栄養士)
受 講 料	無料 ただし毎回材料代 6 〇 〇 円
対 象	高校生以上
定 員	1 6 人

由 利 公 民 館	
〇 1 5 - 〇 3 4 1 由利本荘市前郷字御伊勢下 2 4 - 1 TEL 5 3 - 2 2 4 5 FAX 5 3 - 2 9 9 2	
古文書解読講座	
初心者向け古文書を読み解く。	
開 催 日	① 5 月 13 日 (火) ・ ② 6 月 10 日 (火) ③ 7 月 8 日 (火)
時 間	午前 9 時 30 分 ～ 11 時
会 場	由利コミュニティセンター善隣館
講 師	由利文化財保護協会理事 佐林宏一さん
募集人数	1 〇 人
募集締切	開催日前週の木曜日
受 講 料	無料
ミニごてんまり製作体験講座	
ミニごてんまりの製作を体験する。	
開 催 日	① 6 月 24 日 (火) ・ ② 7 月 25 日 (金)
時 間	午後 2 時 ～ 4 時
会 場	由利コミュニティセンター善隣館
講 師	ゆりてまり 奥村潤子さん
募集人数	1 〇 人
対 象	中学生以上
募集締切	開催日前週の月曜日
受 講 料	1, 〇 〇 〇 円 (まり 1 球)

掲載の講座やその他の講座の詳細については
それぞれの公民館にお問い合わせください。

矢 島 公 民 館	
〇 1 5 - 〇 4 〇 4 由利本荘市矢島町七日町字羽坂 6 4 - 1 TEL 5 6 - 2 2 〇 3 ・ FAX 5 5 - 4 2 2 4	
温 故 会	
町史や地域に残る古文書を活用し、歴史や人物について学ぶ。	
開 催 日	5 月 ～ 3 月 の月 1 回 (全 11 回)
時 間	午後 1 時 30 分 ～ 3 時
会 場	日新館 研修室
募集人数	3 〇 人
受 講 料	無料
古文書解読初歩講座	
古文書を初歩から解読する。	
開 催 日	5 月 ～ 3 月 の月 1 回 (全 11 回)
時 間	午後 1 時 30 分 ～ 3 時 30 分
会 場	日新館 研修室
募集人数	3 〇 人
受 講 料	無料
ふるさと歴史講座	
ふるさとの歴史、史跡について学ぶ。	
開 催 日	6 月 ～ 3 月 の月 1 回 (全 5 回)
時 間	午後 1 時 30 分 ～ 3 時
会 場	日新館 研修室
募集人数	3 〇 人
受 講 料	無料

岩 城 公 民 館	
〇 1 8 - 1 3 9 2 由利本荘市岩城内道川字新鶴湯 5 〇 TEL 7 3 - 2 4 6 8 ・ FAX 7 3 - 2 1 3 1	
オーラルフレイル予防講座	
歯とお口の健康を維持するオーラルフレイル予防や、今日からできる健口（けんこう）トレーニングについて学び、健康長寿を目指しましょう！	
開 催 日	9 月 1 日 (月)
時 間	午後 1 時 30 分 ～ 3 時
会 場	岩城会館 日本海の間
講 師	秋田県健康づくり推進課
募集締切	8 月 20 日 (水)
受 講 料	無料

大 内 公 民 館	
〇 1 8 - 〇 7 9 5 由利本荘市岩谷町字日渡 1 〇 〇 TEL 6 5 - 2 2 1 〇 ・ FAX 6 5 - 2 8 4 1	
まくらめ編み教室(初級コース)	
まくらめ編みの基本の編み方で小物づくりをする。	
開 催 日	① 7 月 15 日 (火) ・ ② 7 月 22 日 (火) ③ 7 月 29 日 (火) ・ ④ 8 月 5 日 (火)
時 間	午前 9 時 30 分 ～ 11 時 30 分
会 場	大内公民館 保健指導室
講 師	木内雅美さん
募集人数	1 5 人
受 講 料	材料代 1, 〇 〇 〇 円前後
持 ち 物	ハサミ・めうち・メジャー・くし(ひもを ほぐすため)・水分補給の飲物
募集締切	5 月 30 日 (金)
笑顔はつらつ教室	
ストレッチやヨガなどの軽運動を行う。	
開 催 日	① 6 月 12 日 (木) ・ ② 7 月 10 日 (木) ③ 8 月 7 日 (木) ・ ④ 9 月 11 日 (木)
時 間	午後 1 時 30 分 ～ 3 時
会 場	大内農村環境改善センター ホール
講 師	由利栄美さん
募集人数	2 〇 人
受 講 料	無料
持 ち 物	フェイスタオル・内ズック・水分補給の 飲物
募集締切	5 月 30 日 (金)

東由利 公 民 館	
〇 1 5 - 〇 2 9 5 由利本荘市東由利老方字橋脇 1 1 2 TEL 6 9 - 2 3 1 〇 ・ FAX 6 9 - 2 〇 3 9	
ヨガ教室	
60歳から始めるいきいきヨガ 『からだと心の声をきく』	
開 催 日	7 月 毎週木曜日 (5 週連続)
時 間	午前 10 時 30 分 ～ 11 時 30 分
会 場	有鄰館
講 師	ヨガ サントーシャ 伊藤美咲さん
募集人数	先着 1 5 人 (40代・50代の方の参加も可)
受 講 料	無料
備 考	整形外科に通院中で整形的な持病をお持ちの 方は医師の承認を得てから申込みください。

西 目 公 民 館	
〇 1 8 - 〇 6 〇 4 由利本荘市西目町沼田字新道下 2 - 5 3 3 TEL 3 3 - 2 3 1 5 ・ FAX 3 3 - 3 5 3 6	
グランドピアノ無料開放デー	
講堂のグランドピアノ(ヤマハコンサートピアノ C F III)を練習等で自由に演奏できる。	
開 催 日	① 6 月 20 日 (金) ・ ② 6 月 21 日 (土)
時 間	① 午前 9 時 ～ ・ ② 10 時 ～ ・ ③ 11 時 ～ ④ 午後 〇 時 ～ ・ ⑤ 1 時 ～ ・ ⑥ 2 時 ～ ⑦ 3 時 ～ 各回 45 分間
会 場	西目公民館「シーガル」講堂
対 象	幼児～大人まで ※中学生以下は保護者 等付き添いが必要です。
募 集	1 日 7 組限定
使 用 料	無料
備 考	※原則一枠 10 名以下のご利用です。楽器 の持込の場合は事前にご相談ください。
美味しいコーヒーの淹れ方教室	
コーヒーの淹れ方を学びながら、自分好みのコーヒー をみつける。	
開 催 日	7 月 3 日 (木)
時 間	午前 10 時 ～ 12 時
会 場	西目公民館「シーガル」団体活動室
講 師	珈琲焙煎工房 結 佐々木光枝さん
募集人数	8 人
受 講 料	1, 2 〇 〇 円 (お菓子・ドリップコーヒー付き)

鳥 海 公 民 館	
〇 1 5 - 〇 5 〇 1 由利本荘市鳥海町伏見字久保 1 9 3 TEL 5 7 - 2 8 8 1 FAX 2 7 - 6 〇 4 1	
フラダンス教室	
美しいハワイアンミュージックに合わせてフラダンス を体験する。	
開 催 日	① 6 月 11 日 (水) ・ ② 6 月 18 日 (水) ③ 7 月 2 日 (水) ・ ④ 7 月 9 日 (水)
時 間	午後 6 時 ～ 7 時 30 分
会 場	紫水館 多目的ホール
講 師	生涯学習奨励員
受 講 料	無料
持 ち 物	飲み物・汗ふきタオル・Tシャツ(動きや ずいもの)