

京丹後市高齢者大学

令和6年度受講案内

開講期間：令和6年5月～令和7年3月

申込締切
4月19日

京丹後市高齢者大学とは…

学習活動を通じて、仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりを進めるために、京丹後市が実施する講座です。

主管 各町域の地域公民館が運営します。

参加費 1,000円(別途、講座により受講料、材料費等の一部個人負担が必要です。)

参加申込方法

◆参加申込資格 京丹後市在住の概ね60歳以上の方

◆申込期間 令和6年4月5日～令和6年4月19日(金)まで

締切までに募集定員に至らない場合、期間を延長して募集します。

◆申込方法

参加申込書に必要事項をご記入のいただき、参加料をご持参のうえ、各地域公民館にご提出ください。

◆その他

令和6年度は教養講座のみの募集となります。

住んでいる地域に関係なく、どの学園にも申込可能です。

大宮学園(会場はアグリセンター大宮 ※歴史文化探訪、歩こう会は都度案内)

スマホ講座



スマートホンの基本的操作方法や便利なアプリの使い方などを学びます。

※アンドロイド携帯を対象とさせていただきます。

講師：小野澤 光洋 先生 定員：20名 回数：5回

受講料：500円（受講者数により増減します）

開講日：6月4日、6月13日、6月18日、6月25日、7月2日

※毎回火曜日(但し6月13日は木曜日) 13:30～15:00

そば打ち講座



手順やコツなどを丁寧に指導していただき本格手打ちそばに挑戦します。

自分で打ったそばで家族や友人たちと一緒に舌鼓を打ちましょう。

講師：本田 和孝 先生 定員：15名 回数：4回

受講料：1,000円/1回 <教材費>

開講日：11月6日、11月13日、11月20日、11月27日

※毎回水曜日 9:30～11:30

歴史文化探訪講座



近隣の名所旧跡や神社仏閣などを訪ね、地域の歴史や文化に触れ学びます。

※丹後各地を巡ります

講師：まちづくりサポートセンター、現地ガイド 定員：20名 回数：4回

受講料：ガイド料など実費

開講日：5月29日、6月12日、10月9日、11月7日（日程変更の場合あり）

※行程などを含め開講の都度連絡をします。

歩こう会講座



季節ごとの自然を満喫しみんなで楽しく歩きます。

※丹後各地を巡ります

講師：まちづくりサポートセンター、現地ガイド 定員：20名 回数：4回

受講料：ガイド料など実費

開講日：5月23日、6月5日、10月22日、11月19日（日程変更の場合あり）

※行程などを含め開講の都度連絡をします。

書道講座



美しい筆文字は一度習得すると生涯活用することができる財産です。

基礎から文字の書き方を学びたい方も大歓迎です。

講師：小川 多津枝 先生 定員：20名 回数：8回

受講料：2,500円<教材費含む>（受講者数により増減します）

開講日：6月19日、26日、7月4日、10日、17日、24日、31日、8月8日

※毎回水曜日(但し7月4日、8月8日は木曜日) 9:30～11:30

ピラティス講座



ピラティスは負傷した方のリハビリ用に考え出されたエクササイズです。

骨格のゆがみや筋力不足による体調不良を改善したい人に最適です。

講師：三宅 美奈 先生 定員：12名 回数：8回

受講料：3,000円（受講者数により増減します）

開講日：6月3日、10日、17日、24日、7月1日、8日、22日、29日

※毎月曜日(但し7月15日<祝日>を除く) 10:00～11:00

歌ごえ講座



歌う時の姿勢や呼吸方法など歌唱の基礎を学び、懐かしい曲などを一緒に歌います。

おなかの底から声を出してストレスを吹き飛ばしましょう。

講師：清水 道子 先生 定員：20名 回数：6回

受講料：1,000円<教材費含む>（受講者数により増減します）

開講日：6月4日、7月2日、9月3日、10月1日、11月5日、12月3日

※毎回第一火曜日 10:00～11:30

切り取り

令和6年度京丹後市高齢者大学参加申込書

ふりがな				〒	-		
氏名				住所			
年齢	才	性別	男・女	電話番号(-	-)
				携帯番号(-	-)
教養講座	講座名1	講座		大宮	(継続参加・新規参加)		
				峰山 網野 丹後 弥栄 久美浜			
	講座名2	講座		大宮	(継続参加・新規参加)		
				峰山 網野 丹後 弥栄 久美浜			
	講座名3	講座		大宮	(継続参加・新規参加)		
				峰山 網野 丹後 弥栄 久美浜			

参加費1,000円を添えて各地域公民館にご提出ください。

峰山学園			網野学園		
講座名	内容	講師	講座名	内容	講師
ちぎり絵講座	和紙を使って美しい作品を作ります。 8回 5月～3月	大江 滋美 先生	陶芸講座	陶芸の基礎から学びます。初心者大歓迎。 18回 5月～3月	あみの福祉会四つ葉ハウス
陶芸講座	初心者でも楽しめる作品を作ります。 13回 5月～12月	三宅 知子 先生	水彩画講座	風景画、人物画、静物画など基礎から学びます。 16回 5月～2月	齊藤 民夫 先生
民踊講座	民踊で健康づくりと仲間づくりをします。 13回 5月～12月	山本 きみ恵 先生	書道講座	毛筆習字を基礎から楽しく学びます。 18回 5月～3月	小國 幸子 先生
歌謡講座	お腹から声を出して歌いましょう。 15回 5月～12月	池内 晴子 先生	グラウンドゴルフ講座	グラウンドゴルフを楽しみましょう。 21回 5月～11月	門田 勝幸 先生
写真講座	カメラの基礎から応用まで楽しく学びます。 13回 5月～12月	京近 淳 先生	俳句講座	四季を味わい、自由な表現で俳句を楽しみましょう。 8回 5月～2月	加藤 勝 先生
絵画講座	水墨画の世界をお楽しみください。 13回 5月～12月	伊達 基雄 先生	唱歌講座	懐かしい唱歌を一緒に歌いましょう。 18回 5月～2月	齊藤 佳子 先生
書道講座	基礎から楷書、行書、ひらがなまで学びます。 12回 5月～11月	稲本 彦紀 先生	水墨画講座	墨が描く濃淡の世界を楽しみましょう。 20回 5月～3月	由良 昌三 先生
コーラス講座	みんなで声を合わせて楽しく歌いましょう。 13回 5月～12月	糸井晃代・福山一美先生	おりがみ講座	季節にちなんだ作品作りを楽しみましょう。 12回 5月～1月	岩橋 三八子 先生
俳句講座	見たもの、感じたまを五七五で表現しましょう。 10回 5月～2月	加藤 勝 先生	パステルアート講座	パステルの粉を使って指で描きます。 ※人数多数の場合は、2講座に分かれて開講します。詳細は、別途おしらせします。	山下 葉子 先生
楽しみの花講座	寄せ植えやフラワーアレンジメントなど「花」にこだわります。 4回 5月～12月	宇野敦子・木村順一先生			
歩こう会	路線バスや列車を利用して丹後を歩きます。 5回 5月～11月	公民館職員他	山野草ウォーキング講座	野生植物を見ながら歩きましょう。 ※人数多数の場合は、2講座に分かれて開講します。詳細は、別途おしらせします。	NPO法人まちづくりサポートセンター

弥栄学園			久美浜学園		
講座名	内容	講師	講座名	内容	講師
絵手紙講座	感じたまを絵と文字で表現しましょう。 20回 5月～2月	池部 光隆 先生	俳句講座	日常生活を五七五で表現しましょう。 8回 5月～1月	加藤 勝 先生
パン・お菓子講座	パン・お菓子の作り方のコツを学びます。 6回 6月～11月	堀江 祐美 先生	スケッチ絵画講座	絵を描く楽しさを味わいましょう。 8回 5月～1月	岩本 幸夫 先生
スマホ講座	基本操作やライン・動画等のつかい方を学ぶ。 6回 6月～7月	藤井 恒男 先生	古典文学講座	「枕草子」を仲間と楽しく味読しましょう。 10回 5月～10月	岡田 洋三 先生
歴史講座	弥栄・丹後合同で現地での研修を受ける。 6回 5月～11月	藤田 泰弘 先生	唱歌を歌おう講座	「唱歌」を、仲間と一緒に歌いましょう。 5回 5月～10月	河田 宗子 先生
健康体操講座	無理のない手軽な体操で体幹を鍛えましょう。 6回 6月～11月	小森 直子 先生	健康講座	みんなで楽しく歩きましょう。 4回 5月～10月	久美浜歩こう会
エコクラフト講座	手提げバックや可愛い小物・置物を作ります。 5回 8月～10月	杉本 香代子 先生	書道講座	書道を始めてみませんか。 10回 5月～2月	小國 幸子 先生
			おとなの社会見学	身近にある施設などを見学します。 3回 日時・見学先未定	各施設管理者

お問合せ			丹後学園		
詳しくは、各地域公民館又は教育委員会にお問い合わせください。			講座名	内容	講師
大宮地域公民館	〒629-2501 京丹後市大宮町口大野228番地の1 電話0772-69-0662		生花講座	四季の生花を楽しみましょう 6回 5月～12月	田宮 清美 先生
峰山地域公民館	電話0772-69-0661	弥栄地域公民館 電話0772-69-0665	スローエアロビク講座	ゆっくり楽しくからだを動かしましょう 6回 5月～10月	平井 雅子 先生
網野地域公民館	電話0772-69-0663	久美浜地域公民館 電話0772-69-0666	書道講座	毛筆を基礎から学びます 5回 5月～10月	富岡 多津恵 先生
丹後地域公民館	電話0772-69-0664	教育委員会生涯学習課 電話0772-69-0630	絵手紙講座	あなたの思いを絵と文字で 5回 5月～10月	赤松 保 先生
			洋菓子作り講座	家庭でできる本格洋菓子に挑戦 4回 6月～10月	溝尻 光代 先生
			歴史講座	弥栄町・丹後町の歴史を学びます 6回 5月～11月	藤田 泰弘 先生
			ふるさと再発見講座	市内の伝統文化・ジオパーク等を散策しながら学びます 5回 5月～11月	まちづくりサポートセンター
			そば打ち講座	そば打ちを楽しく体験しましょう 4回 12月	本田 和孝 先生
			健康(歩こう会)講座	楽しく歩いて健康づくり 6回 5月～11月	菅谷 浩明 先生

みんなで楽しく学びましょう



【重要】 受講申込者が少人数のときは、開講しない場合があります。
定員超過の講座は抽選を行います。(抽選結果は落選の場合のみご連絡します。)
受講料は各講座で決めて徴収します。参加者数、講座回数により増減することがあります。