

令和4年度

沖縄市の公民館

一年のあゆみ 第37集



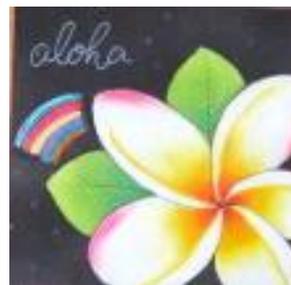
桜～八重島公園～



知花花織体験講座



初心者向けパッチワーク



チョークアート体験講座

沖縄市立中央公民館

も く じ

沖縄市立中央公民館 一年のあゆみ発刊にあたって	1
中央公民館の概要	2
公民館の目的・公民館の事業	3
中央公民館の経営基本方針と重点目標	4
中央公民館見取図	6
中央公民館のご利用について	6
一 中央公民館開催講座一	
参加状況表	8
参加状況グラフ	11
中央公民館自主事業 講師一覧	12
*社会教育学級	13
○地域交流学級(14) ○家庭教育学級(18) ○幼児父母学級(20) ○がんにゅう学級(26)	
*一般教養	29
○韓国語講座(初級)(30) ○資産形成基礎講座(32)	
○誰でもできる!副業の始め方講座(34) ○初心者向けゴルフ体験講座(36)	
○プログラミング簡単講座(38)	
*文化	41
○沖縄のくらしと食(42) ○楽しい篆刻講座(44) ○知花花織体験講座(46) ○2つのデザインから選んで作るソーイング体験講座(48)	
*生活健康	51
○自然素材の手作りせっけん講座(52) ○描ければ叶う!自分の物語のえがき方(54) ○体が喜ぶスイーツ作り(56) ○初めてのぬか床作り講座(58) ○玄米味噌・万能調味料作り講座(60) ○初心者向けパッチワーク(64)	
*市民社会意識	67
○親の介護が目前!?「介活」をすると介護も怖くない!(68) ○アルコール依存症伴走支援講座(70) ○大人も楽しめるドローン体験講座(72) ○キャンプのあれこれ講座(74) ○子どもたちと一緒にできること!(76) ○音訳ってなあに?(78)	
一 中央公民館 企画事業 一	
第27回生涯学習フェスティバル	82
令和4年度沖縄市立中央公民館展示発表会	84
展示発表会体験講座	86
○チョークアート体験講座(86) ○グアテマラの原始機織り体験(88)	
サークル体験講座	90
○ハーモニカサークル初級体験講座(90)	
一 沖縄市の自治公民館一	
沖縄市自治公民館長連絡協議会 会長挨拶	94
沖縄市自治公民館一覧表	95
沖縄市の自治公民館講座事業	96
自治公民館講座一覧・学習データ	97
一 沖縄市立中央公民館関係資料 一	
令和4年度沖縄市立中央公民館利用状況	118
沖縄市立公民館運営審議会委員名簿及び公民館職員名簿	119
沖縄市立中央公民館の沿革	120
参考資料:社会教育法(抜粋)	126
沖縄市立公民館設置及び管理に関する条例	129
沖縄市立公民館設置及び管理に関する条例施行規則	131
沖縄市立公民館運営審議会規則	134
沖縄市立公民館利用団体(サークル)登録等に関する要綱	135
サークル一覧	139
公民館の歌	140

一年のあゆみ 発刊にあたって



沖縄市立中央公民館
館長 高江洲 弥生

日頃より沖縄市立中央公民館活動にご理解頂き誠にありがとうございます。

本公民館は、沖縄市における社会教育や文化活動の拠点として、各種講座や学級の開催、施設の貸出、登録サークルの活動支援などを実施し、市民の教養向上や健康増進、生活文化の振興に努めております。

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で中止を余儀なくされていた生涯学習フェスティバルが「ふみ出そう 新たな一歩 つながる笑顔」をテーマに3年ぶりに開催することができました。中央公民館登録サークルからも体験ブースに2団体、舞台部門に17団体が参加し、日頃の練習や活動の成果を大いに発揮されるなど、学ぶ楽しさを来場者の方々にもお伝えいただきました。

また、別日に市役所ロビーで行われました中央公民館展示発表会では書道や絵画、小物づくり等展示部門のサークルの皆さんの作品展示のほか、公民館主催講座、各地域で行われる地域交流学級、家庭教育学級、自治公民館講座などの実施状況をポスターや写真などで紹介し、来場者の皆様にも学ぶ喜びを感じ取って頂けるよう取り組みました。

本公民館施設については、ここ数年の感染症の影響により利用者が減少しておりましたが、令和4年度より持ち直し、利用人数・件数共に以前の水準に近づいています。

これまでの学習活動やサークル活動での利用のほか、リモートでの講座や会議などでの利用も増え、Wi-Fi機器の設置についても多くの問い合わせを受けるなど、新たなニーズの高まりを感じております。

本公民館といたしましては、コロナ渦を乗り越え、新たな一歩を踏み出す市民の皆様が生涯学習活動の一助となる講座や事業を継続してまいりたいと思っておりますので、引き続き、ご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

沖縄市立中央公民館の概要



名称	沖縄市立中央公民館	構造	鉄筋鉄骨コンクリート造り
位置	沖縄市八重島1丁目1番1号		(地下2階、地上2階)
工事着手	昭和53年12月	規模	敷地面積 8.170 m ²
竣工	昭和55年10月6日		建築面積 540 m ²
			延床面積 2.250.53 m ²

公民館の目的

社会教育法第20条

公民館は、市町村その他一定区域内の住民のために、実際生活に即する教育、学術及び文化に関する各種の事業を行い、もって住民の教養の向上、健康の増進、情操の純化を図り、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与することを目的とする。

公民館の事業

社会教育法第22条

公民館は、社会教育法第20条の目的達成のために、概ね左の事業を行う。但し、この法律及び他の法令によって禁じられたものは、この限りでない。

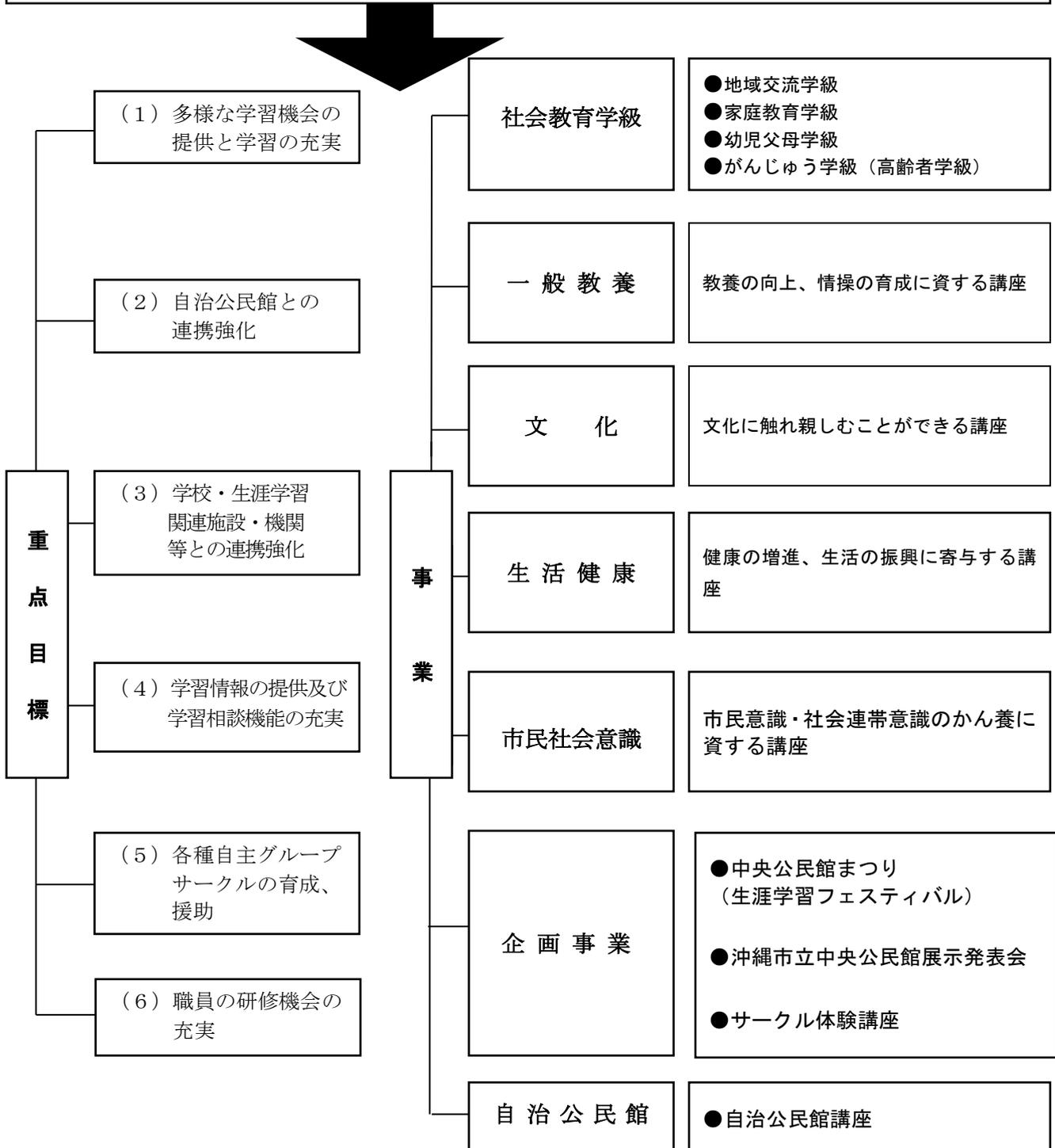
1. 定期講座を開設すること。
2. 討論会、講習会、講演会、実習会、展示会等を開催すること。
3. 図書、記録、模型、資料等を備えその利用を図ること。
4. 体育、レクリエーション等に関する集会を開催すること。
5. 各種の団体、機関等の連絡を図ること。
6. その施設を住民集会その他の公共的利用に供すること。

中央公民館の経営基本方針と重点目標

基本方針

中央公民館は、市民の社会教育活動の拠点であり、生涯学習を推進していく上で中核的な役割と機能を備えた施設である。そのためには、市民一人ひとりの学習の場、憩いの場、語らいの場として、いつでも、気軽に利用できるような施設、設備の充実と、市民の学習要求を取り入れた事業を展開する。

本年度は、中央公民館の各種教室、講座の開設と各種社会教育学級の内容充実に努める。また、自治公民館との連携事業の推進、各種生涯学習関連施設・機関、団体、同好会等とのネットワークづくりに努めながら、広報活動や学習相談等を通して市民の生涯学習に対する意識を高め、自主的な学習活動への参加を促進する。



沖縄市立中央公民館 見取図

1階



展示室側



ロビー側



☆ロビー・展示室

ロビーは市民の
いこいの広場ですが
常設の展示室と床続き
のため展示会のときは
展示場として利用されます。

市内の芸術作品等の
展示に適しており、
中央公民館の学習成果展等
にも利用されています。
(常設のパネルも
用意されています。)

☆図書室

午前9時～午後9時
まで利用ができ、
読書や学習の場として
ご利用になれます。

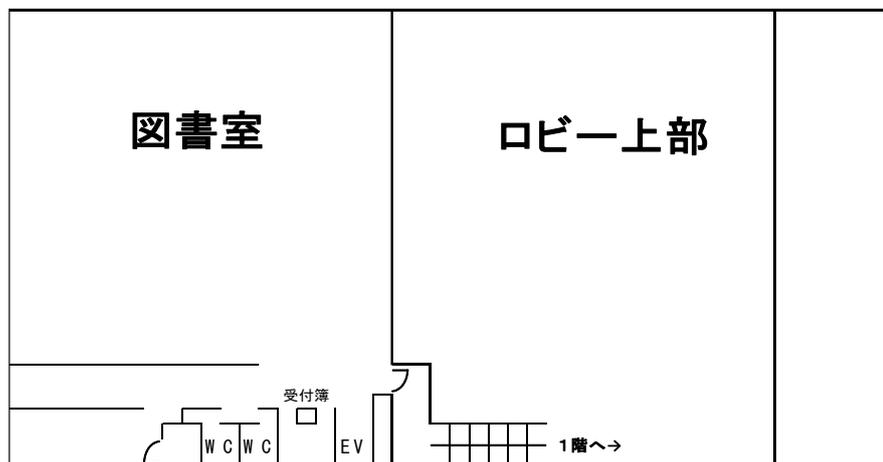
図書室



図書室(ロビー側)



2階



生涯学習のマスコット
「マナビィ」

「仮面ライダー」などの
作者である漫画家の
石ノ森章太郎先生のデザイン

沖縄市立中央公民館 見取図

研修室 収容人員 (1)57名 ※35名 (2)39名 ※25名

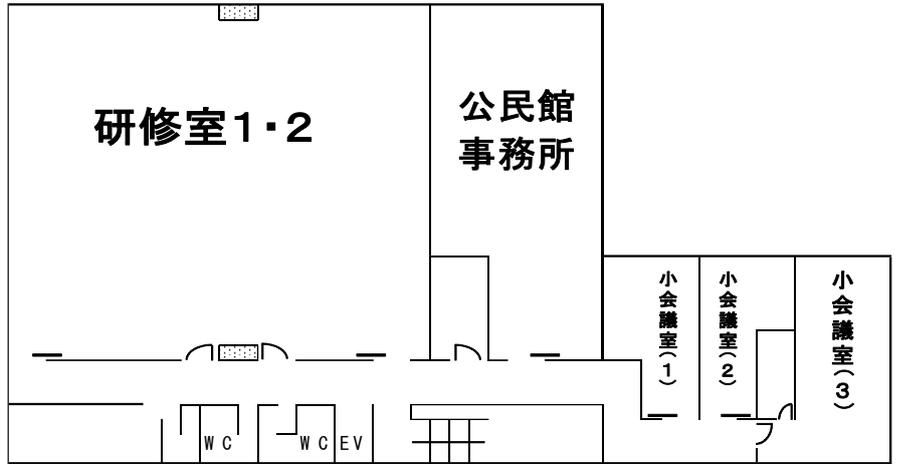


☆幼児父母学級



☆沖縄の年中行事

地下1階



☆小会議室(1)(2)(3)

各種社会教育関係団体の事務連絡場所や、各サークルの為に設置された部屋で、3室あります。

音楽室 収容人員 30名 ※15名



児童室 収容人員 25名 ※16名



遊具などを備えてあります。

作法室 収容人員 45名 ※16名



32畳の和室です。

会議室 収容人員 20名 ※14名

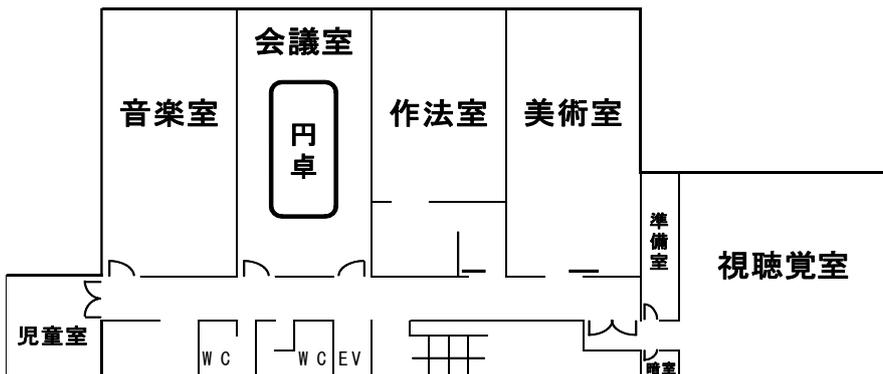


美術室 収容人員 30名 ※12名



イーゼル、モデル台、石こう像などを備えています。

地下2階



視聴覚室 収容人員 72名 ※30名



中央公民館のご利用について

1. 開館及び閉館時間は次のとおりです。

開館 午前9時00分

閉館 午後9時00分

◎但し、教育委員会が認める場合は、これを変更することができる。

2. 休館日は次のとおりです。

12月29・30・31日、1月1・2・3日

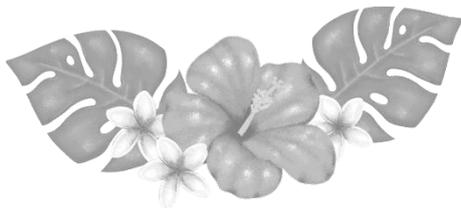
◎但し、教育委員会が認める場合は、臨時に休館又は閉館することができる。

3. 公民館を利用する方は、前もって公民館利用許可申請を出し、許可を受けて下さい。

4. 使用する方は、次の事項を守って下さい。

- ① 建物、その他施設、設備等を汚損又は毀損しないこと。
- ② 許可を受けた施設、設備以外のものを使用しないこと。
- ③ 公民館敷地は全面禁煙及び定められた場所以外で火気を使用しないこと。
- ④ 特に承認を受けたもののほかは、金品の寄付募集等の行為をしないこと。
- ⑤ その他、人に迷惑を及ぼす行為をしないこと。

5. 使用料やその他については、中央公民館へお問い合わせ下さい。



市民の皆様にご提供できる各室のご案内

図書室

2階

読書や学習の場として、ご利用になれます。

展示室

1階

市内のアマチュアの芸術作品展などの開催に適しており、中央公民館の学習成果展等にも利用されます。

◎ 常設の展示パネルも用意されています。

研修室

収容人員 96名 ※60名

地下1階

公民館が主催する各種講座のほか、広く一般市民の学習会や研修会、会議等に利用できます。

(1)室・(2)室はアコーディオンカーテンで仕切することもできます。

視聴覚室

収容人員 72名 ※30名

地下2階

楽器練習や、ダンス、舞踊などにも利用できます。

会議室

収容人員 20名 ※14名

地下2階

各種の会議に利用できます。室内は円卓テーブルとすわり心地の良い椅子を用意してあり長時間の会議でも疲れが少ないように配慮してあります。

音楽室

収容人員 30名 ※15名

地下2階

吸音効果がよく、コーラスや楽器の練習に利用されます。備品としてピアノ等が備えてあります。

美術室

収容人員 30名 ※12名

地下2階

各種の学習備品等を備えてあり、美術等の学習に利用でき、同好会等の練習には最適です。

作法室

収容人員 45名 ※16名

地下2階

生け花、お茶、和裁、着付、三線、踊り等のお稽古ごとに利用できる多目的な和室です。

児童室

収容人員 25名 ※16名

地下2階

公民館で学習する子ども連れの方のために、児童保育ができるように、遊具などを備えてあります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用人数を※に制限(～令和5年5月7日迄)

中央公民館講座

*社会教育学級

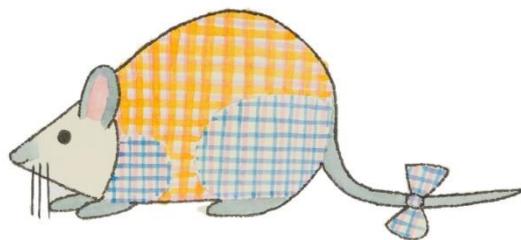
*一般教養講座

*文化講座

*生活健康講座

*市民社会意識講座

*企画事業



令和4年度 中央公民館事業 参加状況(年代、地域、性別)

種別	講座名	回数	合計		性別		年代						地域						応募倍率	
					男	女	20	30	40	50	60	70	その他	北部	中南部	東部	西部	市外		その他
一般 教 養	韓国語講座 (初級)	8回	応募者数	62	6	56	3	15	19	11	7	4	3	6	11	24	18	3	155%	
		定員	受講者数	39	2	37	3	10	8	8	6	2	2	4	9	14	10	2	延べ 定員	
		40	延べ人数	237	12	225	15	61	48	55	36	13	9	21	54	94	53	15	320	
	～お金の守り方 と増やし方～ 資産形成基礎講 座	4回	応募者数	76	17	59	3	15	26	17	11	2	2	10	23	14	14	12	3	45%
		定員	受講者数	41	9	32	1	10	16	9	5			8	14	6	5	8	延べ 定員	
		42	延べ人数	133	29	104	4	32	55	28	14	0		28	46	18	14	27	168	
	誰でもできる！ 「副業の始め方 講座」	2回	応募者数	73	12	61	1	5	18	15	8	6	20	2	16	28	4	3	20	203%
		定員	受講者数	29	4	25		2	9	9	5	4		1	11	13	2	2	延べ 定員	
		36	延べ人数	50	7	43	0	4	16	16	7	7		2	18	25	3	2	72	
	初心者向け ゴルフ体験 講座	3回	応募者数	25	14	11	2	3	4	8	7	1		2	8	10	5		125%	
		定員	受講者数	9	3	6		1	2	2	3	1			1	3	5		延べ 定員	
		10	延べ人数	22	9	13	0	2	4	6	7	3			3	7	12		20	
	初心者でも わかる！ プログラミング 簡単講座	10回	応募者数	43	11	32	8	10	8	10	4	1	2	10	12	12	6	3	287%	
		定員	受講者数	15	2	13	1	6	4	3	1			2	4	5	1	3	延べ 定員	
		15	延べ人数	114	15	99	9	36	33	26	10	0		15	32	45	6	16	150	
文化	沖縄の くらしと食	1回	応募者数	26	2	24	3	5	6	4	5	3	3	2	7	7	7	7	74%	
		定員	受講者数	16	2	14	1	3	3	3	3	3			1	4	7	4	延べ 定員	
		35	延べ人数	16	2	14	1	3	3	3	3	3		0	1	4	7	4	35	
	楽しい篆刻 講座	3回	応募者数	17	3	14			2	5	7	2	1	2	5	4	6		100%	
		定員	受講者数	10	2	8			1	4	3	1	1	2	1	3	4		延べ 定員	
		17	延べ人数	27	5	22	0	0	2	12	7	3	3	5	2	8	12		51	
	知花花織体験 講座	1回	応募者数	23	0	23		5	5	9	2	2		1	7	8	5	2	288%	
		定員	受講者数	8	0	8		2		4	1	1		1	2	3	1	1	延べ 定員	
		8	延べ人数	8	0	8	0	2	0	4	1	1		1	2	3	1	1	8	
	2つのデザインか ら選んで作る ソーイング 体験講座	2回	応募者数	14	0	14			3	3	6	2			2	6	4	2	175%	
		定員	受講者数	8	0	8			1	2	3	2			1	3	4		延べ 定員	
		8	延べ人数	16	0	16	0	0	2	4	6	4		0	2	6	8	0	16	
	生活・ 健康	自然素材の手作 りせっけん 講座	1回	応募者数	30	0	30		6	12	5	4	3	4	11	5	9	1	300%	
			定員	受講者数	10	0	10		1	6	3					5	3	2	延べ 定員	
			10	延べ人数	10	0	10		1	6	3					5	3	2	10	
描ければ叶う！ 自分の物語のえ がき方		1回	応募者数	39	4	35	6	3	10	7	7	2	4	1	10	8	15	3	2	108%
		定員	受講者数	23	2	21	4	1	7	3	5	1	2		5	4	10	2	2	延べ 定員
		36	延べ人数	23	2	21	4	1	7	3	5	1	2		5	4	10	2	2	36
～からだ想いの 食を意識して～ 体が喜ぶスイー ツ作り		1回	応募者数	53	2	51	2	7	6	18	9	10		5	14	19	12	2	442%	
		定員	受講者数	12	0	12		2	1	4	3	1	1	2	4	3	3		延べ 定員	
		12	延べ人数	12	0	12		2	1	4	3	1	1	2	4	3	3		12	

種別	講座名	回数	合計		性別		年代							地域						応募倍率
					男	女	20	30	40	50	60	70	その他	北部	中南部	東部	西部	市外	その他	
							0	0	0	0	0	0	0							
生活・健康	初めてのぬか床作り講座	1回	応募者数	84	2	82	3	5	11	17	26	13	9	7	26	31	17	3	350%	
		定員	受講者数	24	1	23		2	3	4	9	4	2	1	8	7	5	3	延べ定員	
		24	延べ人数	24	1	23		2	3	4	9	4	2	1	8	7	5	3	24	
	玄米味噌・万能調味料作り講座 ※アンコール含む	6回	応募者数	261	8	253	9	26	52	44	89	32	9	18	50	85	41	11	3	290%
		定員	受講者数	89	2	87	2	5	18	20	30	13	1	8	18	44	16	3	延べ定員	
		各回15	延べ人数	89	2	87	2	5	18	20	30	13	1	8	18	44	16	3	90	
	初心者向けパッチワーク	3回	応募者数	22	0	22			4	3	9	6			3	13	6		129%	
		定員	受講者数	17	0	17			4	1	7	5			1	12	4		延べ定員	
		17	延べ人数	39	0	39			8	2	20	9			2	29	8		51	
市民社会意識	親の介護が目前！？「介活」をする と介護も怖くない！	2回	応募者数	24	4	20		1	6	9	7	1		3	2	8	6	5	69%	
		定員	受講者数	19	3	16			5	8	5	1		2	2	8	3	4	延べ定員	
		35	延べ人数	31	5	26	0	0	7	15	8	1		3	2	16	4	6	70	
	アルコール依存症 伴走支援講座	3回	応募者数	52	21	31	4	11	16	13	2	3	3	2	4	14	9	17	6	100%
		定員	受講者数	46	21	25	4	6	15	13	2	3	3	1	4	12	8	16	5	延べ定員
		52	延べ人数	82	37	45	7	15	23	26	5	3	3	2	8	25	17	25	5	156
	大人も楽しめるドローン体験講座	1回	応募者数	67	44	23	3	4	19	20	12	8	1	13	18	18	16	2	670%	
		定員	受講者数	10	7	3	1		2	4	3				2	3	4	1	延べ定員	
		10	延べ人数	10	7	3	1	0	2	4	3	0	0	0	2	3	4	1	10	
	気軽に自然を楽しもう！ キャンプのあれこれ講座	1回	応募者数	35	13	22		7	10	12	4	1	1	2	7	12	14		350%	
		定員	受講者数	10	4	6		3	1	6				1	3	3	3		延べ定員	
		10	延べ人数	10	4	6	0	3	1	6	0	0	0	1	3	3	3		10	
子どもたちと一緒に できること！	1回	応募者数	14	0	14		6	4	3	1				3	5	3	3	70%		
	定員	受講者数	13	0	13		6	3	3	1				3	4	3	3	延べ定員		
	20	延べ人数	13	0	13	0	6	3	3	1				3	4	3	3	20		
音訊ってなに？	2回	応募者数	31	1	30	3	1	5	6	2	3	11	3	5	7	4	1	11	111%	
	定員	受講者数	24	0	24	3	1	5	5	1	1	8	2	4	6	3	1	8	延べ定員	
	28	延べ人数	40	0	40	6	1	9	10	2	2	10	4	8	11	5	2	10	56	
社会教育	幼児父母学級	4回	応募者数	15	1	14	6	5	3	1					4	3	3	5	75%	
		定員	受講者数	15	1	14	6	5	3	1					4	3	3	5	延べ定員	
		20	延べ人数	38	1	37	13	17	7	1				0	8	9	7	14	80	
	がんじゅう学級	4回	応募者数	32	7	25		1	2	3	11	9	6	1	12	8	10	1	114%	
		定員	受講者数	30	7	23		1	2	3	11	8	5		12	8	9	1	延べ定員	
		28	延べ人数	111	24	87	0	2	8	12	42	30	17	0	43	30	34	4	112	
企画	チョークアート体験講座	2回	応募者数	15	1	14		2	4	3	5	1			5	7	3		100%	
		定員	受講者数	12	1	11			3	3	5	1			4	6	2		延べ定員	
		15	延べ人数	16	2	14	0	0	5	3	7	1			0	6	6	4	30	
	グアテマラの原始 織り体験	1回	応募者数	7	0	7							7						7	44%
		定員	受講者数	7	0	7							7						7	延べ定員
		7	延べ人数	7	0	7							7						7	16

種別	講座名	回数	合計													応募倍率			
			性別		年代							地域							
			男	女	20	30	40	50	60	70	その他	北部	中南部	東部	西部		市外	その他	
企画	ハーモニカサークル初級体験講座	3 回 定員 15	応募者数	17	7	10			2		4	7	4	1	5	4	5	2	113%
			受講者数	12	5	7			1		2	6	3	1	3	4	4		延べ 定員
			延べ人数	26	10	16			1	0	4	15	6	2	4	11	9	0	45

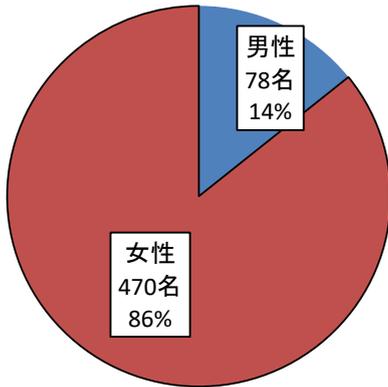
主催事業合計	回数	合計													応募倍率				
		性別		年代							地域								
		男	女	20	30	40	50	60	70	その他	北部	中南部	東部	西部		市外	その他		
	71 回 定員 640	応募者数	1157	180	977	56	143	257	246	249	122	83	96	265	360	242	88	52	181%
		受講者数	548	78	470	26	67	123	125	114	58	35	36	126	184	121	59	22	延べ 定員
		参加 延べ人数	1204	174	1030	62	195	272	270	230	114	61	95	289	418	250	128	24	1668

地域交流学級	学級数	講座数	延べ参加人数		
	10	28	男 101	女 291	計 392
家庭教育学級	学級数	講座数	延べ参加人数		
	4	12	男 14	女 118	計 132
自治公民館講座	公民館数	講座数	延べ参加人数		
	26	94	男 391	女 953	計 1344

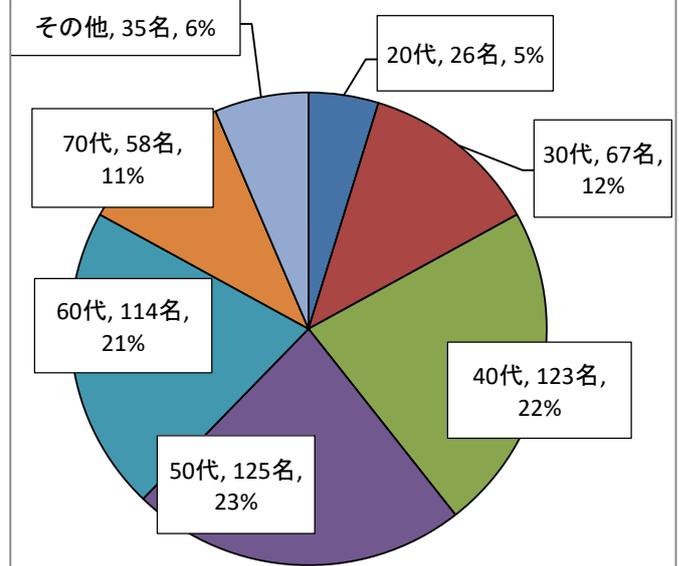


令和4年度 中央公民館自主開催講座 参加状況(年代、地域、男女別)

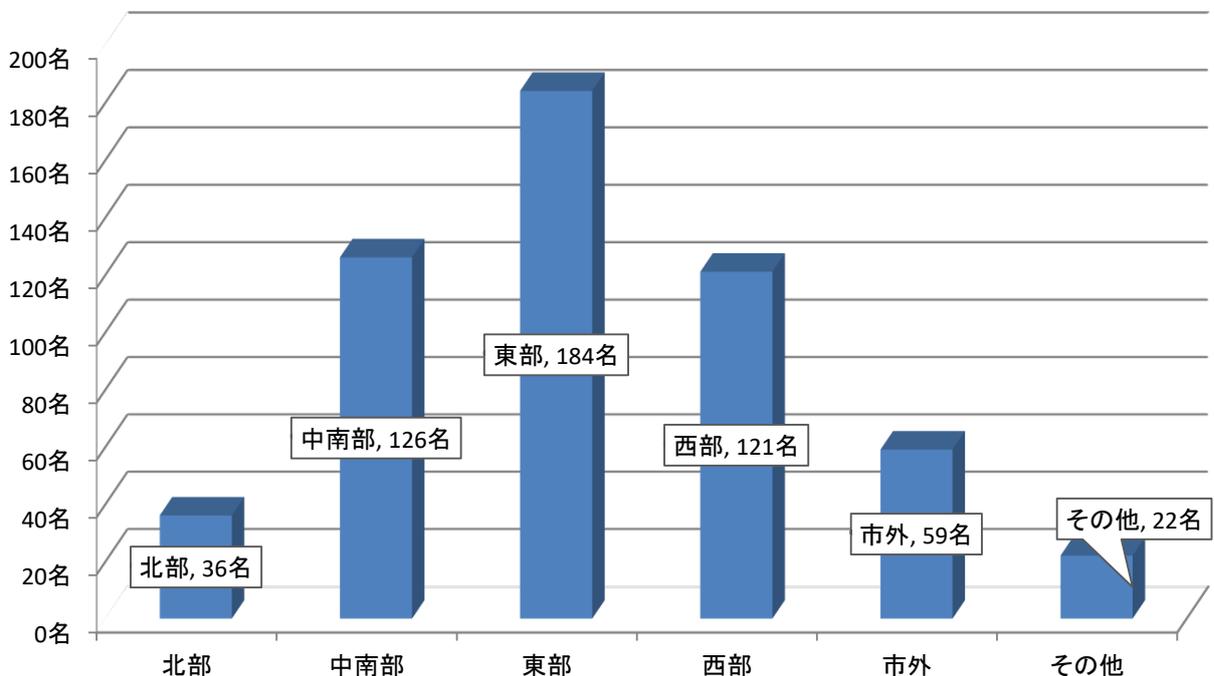
受講生男女比率 (参加人数548名)



年齢別講座参加比率 (参加人数548名)



地域別参加状況(参加人数548名)



◇ 北部	池原・登川・知花・松本・明道	5自治会
◇ 中南部	美里・東・宮里・吉原・越來・城前・照屋・安慶田・室川・住吉・嘉間良	11自治会
◇ 東部	泡瀬・泡瀬第1・泡瀬第2・泡瀬第3・東桃原・大里・古謝・高原・比屋根・与儀・海邦	11自治会
◇ 西部	八重島・センター・胡屋・園田・中の町・諸見里・久保田・山里・山内・南桃原	10自治会

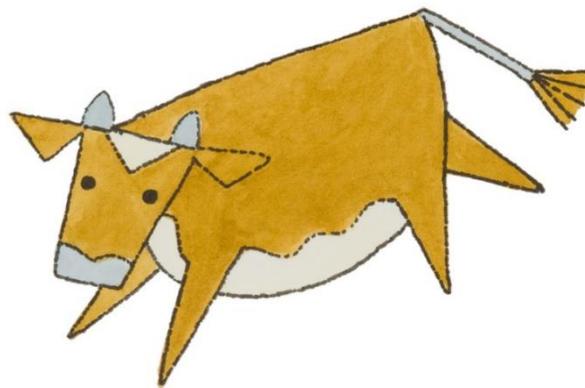
令和4年度 自主事業講師一覧

※敬称略

種別	講座名	講師名
一般教養	1 韓国語講座(初級)	チュ・ソンミン(OKIKANNG CLASS代表)
	2 ~お金の守り方と増やし方~ 資産形成基礎講座	稲福 浩次(サラリーマン投資家、マネーアテンダント®) 高光 優海(ほけんLaboファイナンシャルプランナー)
	3 誰でもできる! 「副業の始め方講座」	森 奈都美(プラカフェ株式会社代表)
	4 初心者向け ゴルフ体験講座	當山 秀人 TP-2189(公益財団法人日本プロゴルフ協会トーナメントプレイヤー)
	5 初心者でもわかる! プログラミング簡単講座	濱元 伸之介 (TechNext沖縄校特別講師・株式会社ラソナ所属現役エンジニア)
文化	6 沖縄のくらしと食	稲福 政斉(沖縄国際大学・沖縄大学非常勤講師)
	7 楽しい篆刻講座	東恩納 安弘(沖展会員)
	8 知花花織体験講座	仲宗根 恵美子・山城 明子(知花花織事業協同組合 組合員)
	9 2つのデザインから選んで作る ソーイング体験講座	山本 佳子・浜元 順子(FABRIC SHOP MINAMIソーイングクラス講師)
生活・健康	10 自然素材の手作りせっけん講座	屋良 三絵・三橋 和子(Savonnerie de la lune)
	11 ~ペンと紙一つで未来が変わる?!~ 描ければ叶う!自分の物語のえがき方	リックスタントン(旅する絵本作家)
	12 ~からだ想いの食を意識して~ 体が喜ぶスイーツ作り	砂川 幸代(feel happiness kitchen代表)
	13 初めてのぬか床作り講座	相良 歩実(発酵ライフ推進協会 沖縄校校長 wholesome主宰)
	14 玄米味噌・万能調味料作り講座	久場 さやか (発酵菌活生活推進協会EXインストラクター・ナチュラルフードコーディネーター)
	15 玄米味噌・万能調味料作り講座~ アンコール講座~	久場 さやか (発酵菌活生活推進協会EXインストラクター・ナチュラルフードコーディネーター)
	16 初心者向けパッチワーク	上原 とく子(パッチワーク教室布れあい)
市民社会意識	17 親の介護が目前!? 「介活」をすると介護も怖くない!	翁長 久仁子(ライフケア楽笑代表)
	18 アルコール依存症伴走支援講座	犬尾 仁(中部協同病院内科医師)・佐久川 伊弘(NPO法人ゆくり代表)・ 高江洲 清章(沖縄断酒友の会会長)
	19 大人も楽しめるドローン体験講座	新垣 賀津治 (株)コープ沖縄サービス代表取締役社長・ドローン検定協会公認指導員CRPI)
	20 気軽に自然を楽しもう! キャンプのあれこれ講座	德里 豪隼(アウトドアショップNEOSマネージャー) 久高 友嗣(キャンプ沖縄事業協同組合専務理事)
	21 子どもたちと一緒にできること!	波平 正司・波平 美和子 (レアーズkids kitchen farm代表)
	22 音訳ってなあに?	嘉数 明美(音訳講師)
社会教育	23 幼児父母学級 ①ペーパークイリング~専用の用紙で写真た て作り~②「家族カアップ講座」~親子で幸 せになれる心の三大栄養素を学ぼう!~③子 どもの急病、こんなときどうしたらいいの?? 一緒にご家庭の看護を学びましょう♪④モン テッソーリx子育て栄養学~子どもの発達 のおはなしオンライン講座~	①護得久 喜伊子(ボタニカルクイリングジャパン認定講師) ②玉城 もえ子(ストレスケア教育のパイオニア・BTU沖縄教室教室長・ストレスケアカウンセラー) ③屋宜 佳成(小児看護専門看護師・医療的ケア児等コーディネーター・おもちゃインストラクター) ④猪瀬 理恵(日本モンテッソーリ教育研究所0~6歳認定教師・子ども分子栄養学アドバイザー)
	24 がんじゅう学級 初心者向け健康マージャン	前花 正樹・前花 愛・深川 伸浩・天願 光彦(沖縄県健康マージャン連盟)
企画	25 チョークアート体験講座	前川 香苗(KANAE CHALK ART.代表)
	26 グアテマラの原始機織り体験	君島 智海(織物講師・染織家)
	27 ハーモニカサークル初級体験講座	今泉 喜介(ハーモニカサークル「ゆいまーるの会」講師)

社会教育学級

1. 地域交流学級
2. 家庭教育学級
3. 幼児父母学級
4. がんじゅう学級



地域交流学級

- ◆趣 旨：身近な生活文化の向上、健康で明るい家庭や豊かな社会環境作りを目指すことをねらいとする。
参加団体は、各団体にて趣旨に沿った講座を企画し自ら学ぶ。
- ◆対 象：市内在住在勤の18歳以上で構成される10名以上の団体。
- ◆開設期間：6月～3月
- ◆学習内容：講話・実技・視察研修など
- ◆学習時間：6時間（2時間×3回※時間、回数の調整あり）10学級
- ◆参加延べ人数：392人

AKB48

(泡瀬のかあちゃんビューティフル気持ちは48歳)

- ★学級長：仲真 紀子
- ★参加延べ人数：38人

3回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	6月25日(土)	パイナップルお守りづくり	仲田 千春	12
2	7月9日(土)	ミンサー柄の島ぞうりづくり	仲田 千春	14
3	7月20日(水)	エイサー講習会	仲田 千春	12

3回目講座日誌より

足の運びが中々覚えられずスタートから苦戦しましたが、同じ動作の繰り返しということで、ワンフレーズの踊りだけなんとか覚えられました。今後も皆で集まってどこかで披露できる日を夢見て練習したいと思います。

泡瀬第三自治会大楽

- ★学級長：仲真 紀子
- ★参加延べ人数：35人



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	7月23日(土)	腰痛・膝痛を整える動作法①	金城 淳	12
2	7月30日(土)	腰痛・膝痛を整える動作法②	金城 淳	13
3	8月6日(土)	腰痛・膝痛を整える動作法③	金城 淳	10

2回目講座日誌より

1回目の講座後、身体のゆがみを感じてアドバイス通りにしてみると、改善が見られたという参加者が3名いて、変化を感じて喜んでいました。今回初参加の高齢の方が、少しのアドバイスで椅子からの立ち方がいきなり変わり・ビックリ！身体のゆがみからくる足腰の痛みや動き方に対しての説明を分かりやすく学びました。

音訳ボランティアそよかせ

★学級長：與儀 邦子
★参加延べ人数：27人



3回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	8月5日(金)	ボイストレーニング講座①	石川 真也	9
2	9月2日(金)	ボイストレーニング講座②	石川 真也	10
3	10月7日(金)	ボイストレーニング講座③	石川 真也	8

*** 3回目講座日誌より ***

最後まで笑いの絶えない明るく楽しい講座でした。終わってしまうのが寂しいですが、ここで学んだ事（ストレッチ、発声法、表情筋の動かし方など）を今後の活動で活かしていきたいと思います。

愛星幼稚園こひつじクラブ

★学級長：喜屋武 克江
★参加延べ人数：34人



1回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	11月10日(木)	アロマオイルでつくる虫よけスプレー	石垣 さよ子	10
2	11月24日(木)	アロマ & 小物製作	石垣 さよ子	10
3	12月1日(木)	アロマ & 小物製作	石田 ちさ	14

*** 1回目講座日誌より ***

好きなアロマオイルの匂いを選びいくつかの匂いから実際に嗅いで心の落ち着くオイルを見つける楽しさがありました。座学でアロマ辞典のような本から詳しく説明を知ることが好評でした。

みんなのあそびば

★学級長：竹下 夢香
★参加延べ人数：24人



2回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	8月10日(水)	料理教室 ①	林 直子	9
2	8月26日(金)	料理教室 ②	平敷 麗子	7
3	9月9日(金)	ミツロウラップ作り	武井 有沙	8

*** 3回目講座日誌より ***

エコ、環境問題についての話を聞きました。紙は2週間ほどで土にかえるようですが、プラスチックは土にかえるまで1,000年かかるという話には驚きでした。死んだウミガメがお腹からはゴミだらけだったというショックな内容でした。プラスチックがもたらす環境を考え、ミツロウラップを作りました。

山里若水会

★学級長：照屋 静枝
★参加延べ人数：27人



講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	9月13日(火)	スマホ教室①	名城 美幸	9
2	9月22日(木)	スマホ教室②	名城 美幸	9
3	9月27日(火)	スマホ教室③	名城 美幸	9

1~3回目講座日誌より
自分のスマホの機種（アンドロイドか 아이폰）のバージョンの確認をする。画面操作、タッチ（スワイプ、ドラック、ピンチ）の指使いの操作を学びました。アプリを使うときの注意（危ない広告の判断方法）、アプリの利用方法（利便性）、ダウンロードの仕方、GoogleMapsの使い方を学びました。

体操会チームゴーゴー

★学級長：安次嶺 千賀子
★参加延べ人数：56人



3回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	10月10日(月)	健康づくり体操	浦崎 節子	23
2	10月13日(木)	ボイストレーニング	石川 真也	13
3	10月27日(木)	野草講座	新垣 行康	20

3回目講座日誌より
講師が作ってくださったお茶をいただきながら身近に在る野草の講話を聞きました。公園内にある野草を見て歩き、食べられるもの、適さないもの等の説明を聞き、実際に「ヨモギ、シソの葉、桑の葉、うりずん豆、ハイビスカスの花」などを天ぷらにして試食をしました。
植物には、自分が生き延びるために毒を持っているが油の温度150度~160度で消えてしまうということを知りました。

沖縄市母子寡婦福祉会

★学級長：東門 明美
★参加延べ人数：43人



2回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	7月9日(土)	タコライス・ティラミス作り	金城 名代美	8
2	10月22日(土)	時短簡単体喜ぶ料理	手登根 節子	15
3	12月30日(金)	正月飾り 生け花教室	知花 和恵	20

2回目講座日誌より
しょうゆ麩、豆乳麩、塩麩の使い分けを習いました。イベントや正月のメニューに取り入れられ、毎日のお弁当作りにも時短にもなりそうです。体が喜ぶ調理にワクワクしながら、受講生からは、麩の作り方に気づきがあり受講して良かったという声が多くありました。

にじの花

★学級長：久場 真弓
★参加延べ人数：28人



3回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	1月27日(金)	eスポーツ体験	仲真 紀子	11
2	2月27日(金)	アロマクリームづくり	山下 綾乃	8
3	3月10日(金)	ハンドマッサージ講座	山下 綾乃	9

3回目講座日誌より

好きな香りを選んでアロマ精油の説明から、マッサージの仕方（優しくなでるように…ゆっくり…など）簡単な手技を教えていただきました。家庭でも家族にハンドケアをしてあげたいです。高齢の方へのマッサージの仕方、気をつける点も教えていただきました。

高原区の歴史と文化を学ぶ会

★学級長：仲地 清
★参加延べ人数：80人



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	12月11日(日)	高原区の歴史と文化	島袋 善光	80



1回目講座日誌より

講師は高原字誌の編集長です。高原区で生を受けて戦時中は7歳で家族と共に防空壕を掘り、北中城村島袋の大きな民家での共同捕虜収容生活、金武村漢那へ集団移動、米兵を通して英語を学び米国留学をしたことなどの体験を語った。出席者は、講師と同世代の方々が大半で自分の経験と重ねて聞き入っていました。



家庭教育学級

島袋小学校・コザ小学校
美里小学校・コザ中学校
(4学級)

- 趣 旨:子育て中の保護者が子どもの心身の発達、子育てやしつけ等について学ぶことにより、家庭における保護者自身の教育力の向上を図ることをねらいとし、参加団体は、趣旨に沿った講座を自ら企画し学ぶ。
- 対 象:市内の幼稚園・小学校・中学校PTA
- 開催期間:6月~2月
- 学習内容:講話・実技・レクなど
※家庭教育学級に関するもの
- 学習時間:6時間(2時間×3回)3学級
- 参加延べ人数:132人

島袋小学校

★参加延べ人数
28人

1回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	11月14日(月)	島 ヨ ガ	星 和美	6
2	11月25日(金)	島 く っ く (チキンの塩麴とまと煮)	加藤 律子	16
3	12月6日(火)	島 し し	崎原 学	6

~1回目講座日誌より~

学級長 崎原 美幸

呼吸に意識をおきながら徐々に身体をほぐしていきました。体の硬い方も、自分のペースで気持ち良くポーズを行いました。先生のサポートでリラックスしながら身体のバランスを整えました。最後は、シャバーサナで気持ち良く講座を終了しました。

コザ小学校

★参加延べ人数
33人

2回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	8月8日(月)	親子で絵本作り①	上間 司	15
2	8月15日(月)	親子で絵本作り②	上間 司	12
3	11月2日(水)	セルフケアストレッチ	津波古 浩乃	6

~1・2回目講座日誌より~

学級長 畠田 亜由美

絵本作りの基本を教えてもらいました。伝えたい事はたくさんあるが、テーマを1つに絞り、14ページくらいにまとめるとよい事などのポイントを押さえてストーリー作りを行いました。2回目はイラストの描き方を教えてもらいました。上手く書こうと思わなくて大丈夫。下手な絵は下手なりに味があって絵本作りにおいては強みであること。下手でも今の自分を楽しんでほしいと教えて頂きました。

美里小学校
★参加延べ人数
42人

1回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	8月16日(火)	ゆる楽簡単足もみ講座	饒波 朝子	6
2	10月7日(金)	色彩心理学	穠山 由香	21
3	2月26日(日)	親子でヨガ教室	タコフェール 美弥	15

～1回目講座日誌より～

学級長 桑江 美智

足裏にあるつぼを押すことによって自分の身体の不調や変化が分かるという事を学びました。足もみをすると、効果がすぐに表れて、普段気にかけていなかった自分の体のことについて考えることができました。

コザ中学校
★参加延べ人数
29人

3回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	10月15日(土)	多肉植物の寄せ植え	當山 節子	16
2	11月26日(土)	知恵の輪作り	宮城 周	6
3	12月17日(土)	筆文字アート	田原 愛美	7

～3回目講座日誌より～

学級長 赤嶺 君江

筆の種類、筆の使い方、どのような場面で使うかなどの説明を受け、実践に入りました。丸や直線を太く、細く書く練習をして、いよいよ文字を書いていきます。太い線、細かい線をうまくバランスを取りながら同じ筆で書いていくのは新鮮で面白かったです。



幼児父母学級 4回講座

1、9月5日(月)10時～12時

子どもの急病、こんなときどうしたらいいの???
一緒にご家庭の看護を学びましょう♪

屋宜 佳成 氏(小児看護専門看護師、医療的ケア児等
コーディネーター、おもちゃインストラクター)



2、9月12日(月)10時～12時

モンテッソーリ×子育て栄養学
～子どもの発達と栄養のおはなし～

猪瀬 理恵 氏(日本モンテッソーリ教育研究所0～6歳認定教師、
子ども分子栄養学アドバイザー※オンライン講座)



3、9月26日(月)10時～12時

ペーパークイリング～専用の紙で写真たて作り～
護得久 喜伊子 氏(ボタニカルクイリングジャパン認定講師)



4、10月3日(月)10時～12時

「家族力アップ講座」

～親子で幸せになれる♡心の三大栄養素を学ぼう!～

玉城 もえ子 氏(ストレスケア教育のパイオニア BTU
沖縄教室教室長/ストレスケアカウンセラー)



- 対象 沖縄市在住・在勤の方
- 場所 沖縄市立中央公民館 研修室
- 定員 20人 ※抽選
- 受講料 無料 ※材料費③講座800円写真たて代
- 申込方法 電話・メール・FAX 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)
- 申込期限 8月31日(水)
- 託児 あり 6ヶ月以上要予約

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 FAX939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣)午前9時から午後5時(土日祝日を除く)

※FAX・メール記載事項/件名・講座名・氏名・住所・連絡先・年代・性別・子どもの名前

E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 中央公民館 E-mail アドレス QRコード▶▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です!

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市立中央公民館

検索

沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。学ぶ楽しさ盛りだくさんの、中央公民館に遊びに来て下さい♪





幼児父母学級



- 趣旨：幼児期における心身の発達、発育の一般的傾向を学び楽しみながら子育てができるよう親同士の仲間づくりを目的とする。
- 日時：9月26日、10月3日・17日・24日(月)午前10時～12時【4回講座】
- 対象：沖縄市在住・在勤の3歳～5歳児を持つ方優先
- 場所：沖縄市立中央公民館（研修室）
- 受講料：無料(1回目材料費800円) ○参加延べ人数：38人

1. ペーパークイリング ～専用の用紙で写真たて作り～



講師：護得久 喜伊子氏

ボタニカルクイリングジャパン認定講師



受講生作品



受講生の声（一部）

- ★初めてペーパークラフトをしました。細長い紙から色々作れて楽しかったです。
- ★仕事にいかしたいです。
- ★不器用なりに一生懸命取り組むことができました。素敵な作品を完成させることが出来、大満足です！
- ★ペーパークイリング！初めて知りました。普段工作など中々する機会がないのでとても楽しめました。紙だけでとてもかわいい作品が出来ました。
- ★身近にある物で工夫したらこんなにかわいい物が作れると知れて良かったです。

2. 「家族力アップ講座」 ～親子で幸せになれる 心の三大栄養素を学ぼう!～

講師:玉城 もえ子氏

ストレスケア教育のパイオニア・
BTU 沖縄教室教室長・
ストレスケアカウンセラー



サポートの
戸倉 由貴氏・池原 由利子氏



～具体的にできること～

- ・変化に適應できるように定期的に家族会議を開く
- ・家族のルールを決める
- ・子ども中心ではなく家族一人一人を尊重する
- ・日々の生活の中でよかった探しをする
- ・言葉は肯定的な言葉を積極的に使う
- ・家族だからこそ感謝しよう

～家族に求められる3つのコスト～

- ・時間 家族のための時間を作ること
- ・苦勞 自分がしたくない事であっても家族の役に立つこと(お金以外)
- ・お金 家族のしあわせのために使うお金

受講生の声(一部)

- ★家族への日々の感謝や伝えたいことは声に出して伝えてみようと思いました。家族だから、やってもらう、してあげる、理解し合っていると思込むのではなく、心の三大栄養素を日々意識して、支配せず、認めて家族でも尊重し合う関係になりたいと思いました。
- ★自分の頭で考えている事を書き出してみることで、考えを整理することが出来ました。家族会議を行い、より良い家族環境を作っていけるようにしたいと思いました。
- ★人を誉める事は自分のためになる事を知りました。誉める事は苦手だったがやってみようと思いました。
- ★これまで、たくさんのセミナーを受講してきましたが、本日の玉城先生の内容はとてもリアルで「あるある」事例で吸収することがたくさんありました。失敗や困難から学ぶ。体験から気づきを得られる。改めて確認出来ました。
- ★良い言葉を遣うように心がける。家族会議を開いてみようと思いました。
- ★家族力アップシートにて、自分が主人にしていること、してもらっていること、協力してもらいたい事(家族のルール)をリストアップすることにより、家族力について一緒に考えたいです。



3. 子どもの急病、 こんなときどうしたらいいの??? 一緒にご家庭の看護を学びましょう♪

講師: 屋宜 佳成氏
小児看護専門看護師・
医療的ケア児等コーディネーター・
おもちゃインストラクター

～急病の時、医療機関を
受診する前に家庭で出来る対処法～

発熱・せき・けいれん・嘔吐・
下痢・腹痛・発疹・泣き止ま
ない、いつもと違う・誤飲・
鼻血・やけど・頭を打った・
ハチ、ハブクラゲに刺され
た・咬まれた・心肺蘇生・AED
の使い方など、多くを学びま
した。



受講生の声（一部）

- ★病院に行く時の目安が分かった。AEDの使い方を初めて経験出来て良かったです。
- ★自分の子の救急時や日頃の体調不良の時の参考になりました。病院に行く目安や救急車を呼ぶ目安が難しいのでこの講座で勉強が出来て良かったです。
- ★とても為になりました。子どもが一人おり、周りに小さい子がいなかったのが病気、異常について不安に思っていました。どう対処したらよいかイメージをつける事が出来ました。
- ★定期的に勉強しておきたい内容なのですが、時間を取らないと中々勉強出来ないのが機会があって良かったです。心臓マッサージの実技も体験出来て良かったです。
- ★子どもに症状が出た際、救急を要するのか判断する基準を知る事が出来勉強になりました。成人の心臓マッサージは体験していましたが、幼児、乳児は初めての体験でした。
- ★昨今、コロナ禍で医療機関がひっ迫している中、軽度での受診が増え本当に急を要する患者への対応が出来ない現実なので、日頃から自分自身受診の目安など一旦落ち着いて行動出来る親になりたいと思いました。



講師：猪瀬 理恵氏

日本モンテッソーリ教育研究所
0～6歳認定教師・
子ども分子栄養学アドバイザー

4. モンテッソーリ×子育て栄養学 ～子どもの発達のおはなし～ オンライン講座

～子育ては～

「いのちが育つお手伝い」
子どもが育とうとする力を尊重してあげること、ダメをできるだけ減らす環境づくり。
幸せなママでいること！

特に意識して
摂取して欲しい栄養素

①タンパク質 ②鉄 ③ビタミンC
脂質は質の良いものを意識しましょう

～子どもの想い～

「ひとりのできるように手伝ってね♪」

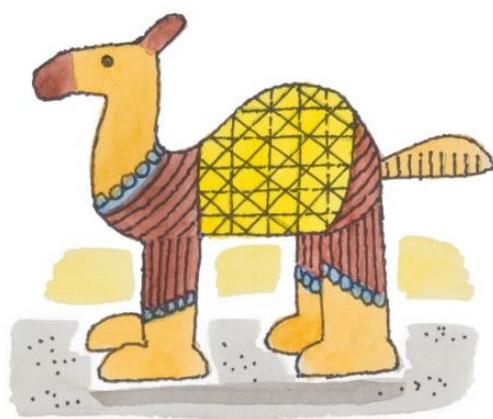
～成長の法則は～

「今」必要なことを
何度も！何度も！
くり返し！くり返し！
取り組む姿そのもの



受講生の声（一部）

- ★我が子の行動に日頃意味があるのかと思う事もりましたが、受講して納得出来ました。日々の生活に取り入れる事が出来るモンテッソーリ、時間に追われる毎日が現実ですが、子どもと一緒に子どものやりたい日常動作により添って見守れる時間配分と、自身の考え方に切り替えていけると、子育てはもっともっと楽しくなると思いました。栄養学も勉強になりました。
- ★モンテッソーリの考え方に初めて触れて、とても共感、感動したので、もっと調べてみたいと思いました。心と体をつくる食べ物にも気を遣っていきたいです。
- ★何事も一から親が教えていくという概念で子育てをしてきましたが、子どもの中に元々行動プログラムが備わっていることを知り少し肩の荷がおりました。
- ★子育てをする中で①自己教育力②活動のサイクル③敏感期を意識してやっていきたいと思いました。
- ★子どもの成長を手助け、サポートすることが親の役目であることを知った。自分の力で育とうとする子どもに過剰に親が入り込みすぎないよう気をつけなければならないと、考えさせられました。今まで栄養学に関して気をつけた事が無かったのですが、これからは「子どもの為」「自分の為」に意識していきたいと思いました。





がんにじゅう学級

～初心者向け健康マーじゃん～



10月4日、11日、18日、25日(火)
10時～12時 4回講座

★健康マーじゃんについて
★マーじゃんとはどんなゲームか？
★4枚マーじゃんから13枚マーじゃんの実践！

講師：前花 正樹氏
(沖縄県健康マーじゃん連盟)

- 対象:市内在住在勤(50歳以上の方優先)
- 場所:沖縄市立中央公民館(研修室)
- 定員:28人(抽選)4回受講出来る方優先
- 受講料:無料
- 受付:電話・FAX・メール
- 申込期限:9月20日(火)

沖縄市立中央公民館 TEL 894-6129 FAX 939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣)午前9時から午後5時(土日祝日を除く)

※FAX・メール記載事項/件名「〇〇講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

E-mail/tykougum@city.okinawa.lg.jp

QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。
※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。



沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の、中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館

検索



がんじゅう学級 ～初心者向け健康マージャン～

○趣旨：長寿社会を迎える現在、生活環境の変化に対応する事が求められている。充実した人生を過ごす為にも一人ひとりが自立を目指し、健康で心豊かな生きがいがいづくりが出来るよう、楽しみながら学習する事をねらいとする。

○日時：10月4日、11日、18日、25日(火)午前10時～12時【4回講座】

○対象：沖縄市在住・在勤の50歳以上の方優先

○場所：沖縄市立中央公民館(研修室) ○受講料：無料 ○参加延べ人数：111人



講師：前花 正樹氏・前花 愛氏・深川 伸浩氏・天願 光彦氏

沖縄県健康マージャン連盟



パイの名前と種類を覚えましょう！

楽しそうです・考えながら捨てています(^_^)



解りやすく学べました♪

受講生の声(一部)



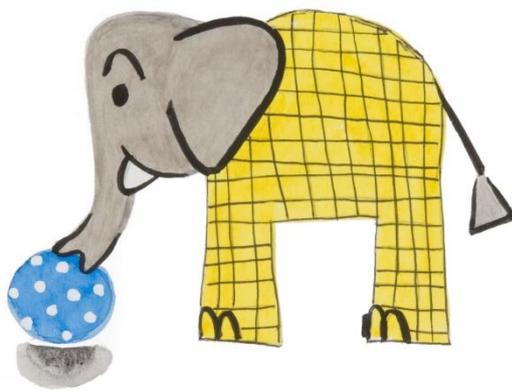
★マージャンは賭け事だと思っていたので、興味が無かったけれど楽しいものだと気づかされました。かなり頭の体操だと思いました。

★説明がわかりやすく楽しめました。★どの世代も楽しめると思いました。

★思った以上に楽しめました。頭の回転が良くなった気がします。

★楽しかったです。ボケ防止にもなりそうです。





一般教養

1. 韓国語講座（初級）
2. ～お金の守り方と増やし方～
資産形成基礎講座
3. 誰でもできる！
「副業の始め方講座」
4. 初心者向けゴルフ体験講座
5. 初心者でもわかる！
プログラミング簡単講座





韓国語講座（初級）



point

韓国の文化を理解しながら
韓国語学習のポイントや旅
行の際に知って得する日常
会話を身につけます。

講師：チュ・ソンミン氏

(OKIKANG CLASS 代表)



日程 5月16日～7月4日(毎週月曜日)
午後6時～8時【8回講座】

●対象 沖縄市在住・在勤(高校生以上) ●受講料 無料

●定員 35人(抽選) ●場所 沖縄市立中央公民館(研修室)

●申込期限 4月22日(金) ●申込方法 電話・メール・Fax

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 Fax939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 土日祝日を除く 午前9時～午後5時

※メール・Fax 記載事項 : 件名「〇〇講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp E-mail/QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止となる場合があります。

～講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します～



沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です!

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館 検索



한국어 강좌

韓国語講座(初級)

초급



안녕하세요

講師: **チュ・ソンミン氏**
OKIKANG CLASS 代表

- 趣旨: 日常や旅行などで使える身近な語学を学ぶ。
- 日時: 5月16日、23日、30日、6月6日、13日、20日、27日、7月4日(月)午後6時~8時【8回講座】
- 対象: 沖縄市在住・在勤の高校生以上
- 場所: 沖縄市立中央公民館(研修室)
- 受講料: 無料 ○参加延べ人数: 237人



ハングルの読み方・書き方が分かり、パッチムについても理解ができてとても勉強になりました。文法だけでなく文化のお話も楽しかったです♪



受講生の声(一部)

재미있게 배웠습니다.

- ★発音を一人一人確認して教えてくれて、正しい発音や実際にネイティブの方が使うフレーズを知れて良かったです。また、韓国の文化や習慣も学べ、韓国がより身近な国に感じられて大変良かったです。素晴らしい機会を与えて頂き感謝です。
- ★文章の作り方、感情表現の仕方等が学べて良かったです。
- ★知り合いがいない中参加したのですが、回数を重ねるにつれて知り合いになってペアでのレッスンも楽しくできました。
- ★自分では気づかなかった発音を学びました。好きな曲を聞いている時に学んだ単語が聞こえた時にはとても嬉しかったです。もっと学びたいと思いました。
- ★恥ずかしがり屋な性格を変えたくて挑戦しました。今では自信がついて韓国人の友達ができました! 日本語と発音・意味が似ていて習得しやすいと思いました。
- ★生の声で聞いた事がとても勉強になりました。あとは自己学習でもっと話せるように努力するのみです。ありがとうございました。

～お金の守り方と増やし方～

資産形成基礎講座



講師:稲福 浩次 氏
(サラリーマン投資家、
マネーアテンダント®)



高光 優海 氏
(ほけん Labo
ファイナンシャルプランナー)

Check

生活を豊かにする
ために iDeCo・
NISA などを上手
に活用する仕組み
づくりを学びます。

日程 6月7日、14日、21日、28日(火)

午後6時～8時【4回講座】

- 対象 沖縄市在住・在勤(18歳以上)
- 受講料 無料
- 定員 40人(抽選)
- 場所 沖縄市立中央公民館(研修室)
- 申込期限 5月27日(金)
- 申込方法 電話・メール・Fax

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 Fax939-0035 ※5/9 休館

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 土日祝日を除く 午前9時～午後5時

※メール・Fax 記載事項 : 件名「〇〇講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp E-mail/QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止となる場合があります。

～講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します～



沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です!

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館 検索





～お金の守り方と増やし方～ 資産形成基礎講座



講師:稲福 浩次氏 ・ 高光 優海氏

サラリーマン投資家・
マネーアテンダント®

ほけん Labo
ファイナンシャルプランナー

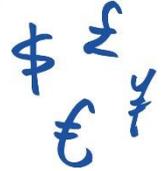
○趣旨:これからの時代を生き抜くために、正しい金融知識(ファイナンシャルリテラシー)を学びます。

○日時:6月7日、14日、21日、28日(火)
午後6時～8時【4回講座】

○対象:沖縄市在住・在勤の18歳以上

○場所:沖縄市立中央公民館(研修室)

○受講料:無料 ○参加延べ人数:133人



ふるさと納税・ポイ活・格安SIM・時間活用術・節約術・インフレクイズ・金融リテラシークイズ・資産の守り方・保険の話・投資の考え方(ドルコスト平均法)・不動産投資・年金と社会保障・iDeCo・NISA・子どもの教育費・セルフライフプランニングなど4日間てたくさんの事を学びました。



ゲームで楽しく為替やインフレについて考えました♪



受講生の声(一部)

- ★ “増やす”と“守る”というキーワードが心に響きました。増やすということに主眼を置き過ぎて、守るという視点を忘れていました。この両方をうまく両立させながら今後も学んでいきたいと思ひます。
- ★ “資産運用”に係わる様々なジャンルが網羅されていて知りたかった基本的な情報を知ることができました。この4回の講座を土台にして勉強を継続して幸せな人生を送ってきたいと思ひます。本当にありがとうございました。感謝。
- ★ 今後の人生に大変有意義な情報を仕入れることができました。『何も知らないことが一番損をする』と思っているので、これをきっかけにまた勉強してきたいと思ひます。
- ★ お金の知識がなさすぎる事に気づきました。これを機に自分でも知識をつけたいです。
- ★ これからも自分で調べてみようという気と、きっと理解できる!という強みになりました
- ★ 今まで興味があっても先延ばしにしてきましたが、本気に考えるきっかけになりました。

誰でもできる！

「副業の始め方講座」



7月2日・16日(土)

午前10時～12時

2回講座

講師 森 奈都美 氏
(プラカフェ株式会社代表)



これからの時代に必要なサイド収入の作り方について、なかなか知らない大事な知識や実際の始め方について、楽しく学びます。

- 対象 沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 場所 沖縄市立中央公民館 研修室
- 定員 35人 ※先着順
- 受講料 無料
- 申込方法 電話・メール・FAX 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)
- 申込開始 6月1日(水)

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 FAX939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣)午前9時から午後5時(土日祝日を除く)

※FAX・メール記載事項/件名・講座名・氏名・住所・連絡先・年代・性別

E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 中央公民館 E-mail アドレス QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。



沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市立中央公民館

検索



沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。学ぶ楽しさ盛りだくさんの、中央公民館に遊びに来て下さい♪

誰でもできる！「副業の始め方講座」

プラカフェ株式会社代表



講師: 森 奈都美氏
プラカフェ株式会社代表

○趣旨: 厚生労働省による「副業・兼業の促進に関するガイドライン(案)」が発表され今後副業を持つ働き方が広がる可能性があります。その中で副業とは何を指すのか、副業を認める企業のねらいや労働者側のメリットなど副業にまつわる事情を学ぶ。

○日時: 7月2日・16日(土)午前10時～12時【2回講座】

○対象: 沖縄市在住・在勤の18歳以上

○場所: 沖縄市立中央公民館(研修室)

○受講料: 無料 ○参加延べ人数: 50人



スタッフの仲里 全仁氏・嘉数 晃輔氏



〈お金の方程式〉

お金 = 収入 - 支出 + (資産 × 利率)



～ESBIについて学びました♪～

E: 従業員

S: 自営業

B: ビジネスオーナー

I: 投資家

受講生の声 (一部)

- ★お金について勉強できてとても楽しいと思いました。ESBIも初めて聞きました。もっとお金の基礎を勉強し副業を始めたいです。
- ★お金について分かったつもりでいましたが、今日の講座でキャッシュフローを勉強して目からウロコでした。副業で稼いだお金を投資に回すという考えがなかったのでなるほどと思いました。それぞれ別で考えるのではなく、組み合わせることでより良く運用できるのですね。
- ★お金に対して苦手意識があり、あまり考えないようにしてきたのですが、この講座をきっかけに色々挑戦してみようとモチベーションがあがってきました。
- ★私の目標が決まりました。まずは勉強から始めます。
- ★ずっと従業員で生きてきたので変化に順応していくためにもすごく良かったです。
- ★講座に参加してとても良かったです。人生変えていきます。ありがとうございます。
- ★日本は従業員を育てる国というフレーズ、確かに！！と思いました。ただ、せっかく固定収入があるのだからだから収入源は増やさねば、と改めて強く思いました。

～初心者向け～

全3回

ゴルフ体験講座

＊ゴルフクラブの握り方と構え方

＊スイング基礎練習

＊スイング初期設定



A:午前 10時～11時

B:午前 11時～12時

どちらかひとつの申し込み

講師：當山 秀人氏 TP-2189
(公益財団法人 日本プロゴルフ協会トーナメントプレイヤー)

7月3日、10日、17日(日)

- 対象：沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 定員：各5名(抽選)
- 受講料：無料(ボール代1,500円)(保険代300円)
- 場所：コザゴルフ練習所 沖縄市胡屋6丁目4-1
- 申込期限：6月17日(金)
- 申込方法：電話・メール・FAX

沖縄市立中央公民館 中央公民館 E-Mail アドレス QRコード ▶▶▶



沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 土日祝日を除く午前9時～午後5時

TEL 894-6129 FAX 939-0035 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp

※FAX・メール記載事項：件名「〇〇講座申し込み」・氏名・住所・連絡先・年代

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の、中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館

検索



初心者向けゴルフ体験講座



講師：當山 秀人氏
TP-2189 公益財団法人
日本プロゴルフ協会トーナメントプレイヤー

○趣旨：健康のためのスポーツというだけではなくコミュニケーションツールとしても万能なスポーツでもあり、メンタルも鍛えられることも目的としています。

○日時：7月10日、17日、31日(日)午前10時～12時【3回講座】

○対象：沖縄市在住・在勤の18歳以上

○場所：沖縄市コザゴルフ練習場

○受講料：無料(ボール代1,500円、保険代300円)

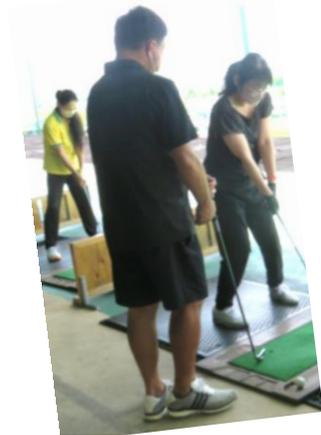
○参加延べ人数23人



グリップの握り方習いました



基本の構え方と
スイングから♪



立ち位置も重要！！

受講生の声（一部）

- ★ポイントを教えていただきスイングが変わり打ちやすくなりました。
- ★我流でやっていた。間違っているところが沢山ありました。講師に修正していただいたので、今後はこのやり方で練習したいと思います。
- ★ゴルフは奥深いと思いました。
- ★アドレス（ボールを打つ際の構え）を見てもらい、今までにない打感があり嬉しいです。

初心者でもわかる！ プログラミング簡単講座

8月1日～9月5日(毎週月・水)

※8/10 除く **全10回講座**

午後7時～9時



講師 **濱元 伸之介 氏**
(TechNext 沖縄校特別講師
株式会社ラソナ所属現役エンジニア)

JavaScript の基礎、
DOM の基礎操作、
To do list ウェブ
アプリを作ろう！

- 対象 沖縄市在住・在勤の高校生以上の方
- 場所 沖縄市立中央公民館 研修室
- 定員 15人 ※抽選
- 受講料 無料
- 申込方法 電話・メール・FAX 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)
- 申込期限 7月22日(金)
- 持ち物 パソコン、インターネット環境(スマホ テザリング、ポケットWiFi、等)

沖縄市立中央公民館 TEL 894-6129 FAX 939-0035

沖縄市八重島 1-1-1 (沖縄市民会館隣) 午前9時から午後5時(土日祝日を除く) 7/11・7/12 休館

※FAX・メール記載事項/件名・講座名・氏名・住所・連絡先・年代・性別
E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 中央公民館 E-mail アドレス QRコード▶▶▶



※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。
※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市立中央公民館

検索



沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。学ぶ楽しさ盛りだくさんの、中央公民館に遊びに来て下さい♪

初心者でもわかる！プログラミング簡単講座



講師：濱元 伸之介氏

TechNext 沖縄校特別講師・
株式会社ラソナ所属現役エンジニア

○趣旨：パソコンには多くのソフトが使われておりますが、そのソフトのちょっとしたプログラミングなら自分でも簡単にかけるものです。「自分でプログラミングを書いてみたい！」という人を対象にプログラミングを学びます。

○日時：8月1日・3日・8日・15日・17日・22日・24日・29日、
9月5日・7日(月・水)午後7時～9時【10回講座】

○対象：沖縄市在住・在勤の高校生以上

○場所：沖縄市立中央公民館(研修室)

○受講料：無料 ○参加延べ人数：114人

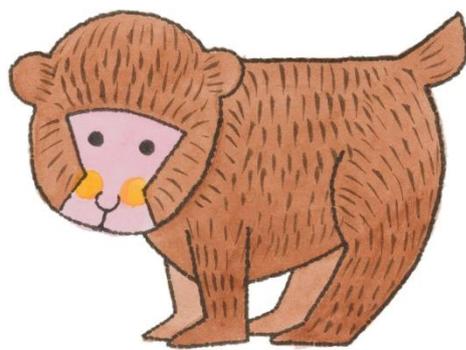


JavaScript の基礎、
DOM の基礎操作、To
do list ウェブアプリ
を作る！



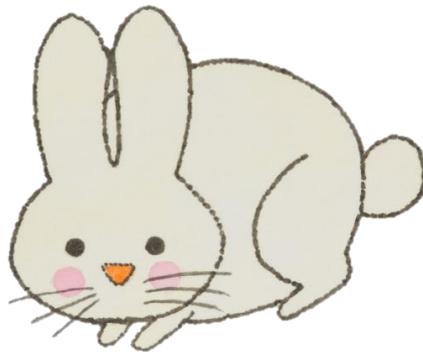
受講生の声（一部）

- ★VS Code に拡張機能をインストールするのが意味不明でしたが、HTML については、先生の説明をきちんと聞けば分かりやすかったです。実際に練習していけば出来る様になりそうです。
- ★Web サイトは文字列の組み合わせで出来るという事が分かった。専門的用語が多くて内容を理解するのが難しかったので次の講座では理解出来る様になりたいです。
- ★教材のページにショートカットがまとめられていて、分かりやすいと思いました。
- ★HTML や CSS の基本について知ることが出来ました。
- ★前回より難しくなっていて、理解するのに時間がかかってしまいました。出来た時は嬉しかったです。宿題も頑張ってみます。
- ★家で、一人でやっても中々うまく出来なかったのですが、講座では分かりやすくて、すぐに理解出来ます。教えてもらえて本当に良かったです。
- ★前回から一気にレベルアップして大変ですが、教えてもらえるうちに理解出来る様に頑張ります。
- ★なんとかアプリ完成出来ました。もう一度ひとりで作れと言われたら自信はないけれど、仕上げる事が出来て感動しました。ありがとうございます。



文化

1. 沖縄の暮らしと食
2. 楽しい篆刻講座
3. 知花花織体験講座
4. 2つのデザインから選んで作る
ソーイング体験講座



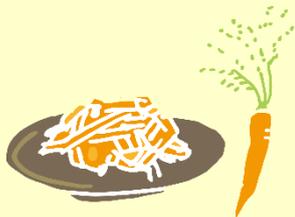
あきさみよ～



『沖縄のくらしと食』

講師: 稲福 政斉 氏

(沖縄国際大学・沖縄大学非常勤講師)



いま、県内外から注目されている沖縄の『食』。食材や調理法の特徴、独特な行事食など、沖縄の食文化が形成された背景を、風土や歴史、しきたりや日々のくらしの中の習慣を通し、楽しく解き明かしていきます。

日時 7月27日(水)
午後7時～9時

- 対象 沖縄市在住・在勤(18歳以上)
- 受講料 無料
- 定員 35人(抽選)
- 場所 沖縄市立中央公民館(研修室)
- 申込期限 7月15日(金)
- 申込方法 電話・メール・Fax

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 Fax939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 土日祝日を除く 午前9時～午後5時 ※7/11、7/12 休館

※メール・Fax 記載事項 : 件名「〇〇講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp E-mail/QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止となる場合があります。

～講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します～

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です!

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館 検索





沖縄のくらしと食



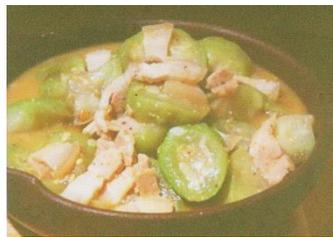
たまたまよ
おもしろいよ



講師:稲福 政斉氏

沖縄国際大学・沖縄大学非常勤講師

- 趣旨:沖縄のくらしと食文化について学ぶ。
- 日時:7月27日(水)午後7時~午後9時
- 対象:沖縄市在住・在勤の18歳以上 ○受講料:無料
- 場所:沖縄市立中央公民館(研修室) ○参加人数:16人



泡瀬塩田

琉球料理とは・・・

中国、日本、アジア諸地域の影響を受けつつ、独自の気候風土を背景に食材や調理法が工夫された、沖縄独特の料理。2019年には文化庁の認定する「日本遺産」となった。



イラプー

昔の主な調味料、ソース(味噌)、マース(塩)、ソーユ(醤油)、アマジャキ(酢)、サーター(砂糖)、カチュー(鰹節)、ダシ(だし)の話やジューバクの地域性と時代による変化の話など、沖縄の食の特色について楽しく学びました。



受講生の声 (一部)

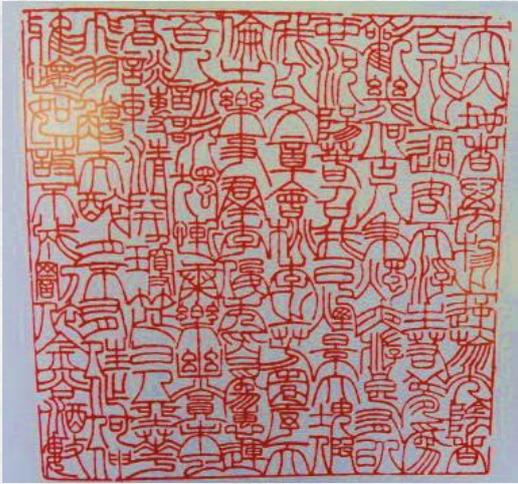
- ★行事食も本土式や中国式のチャンプルーで成り立っていることがよくわかりました。又、昔の調味料の話に興味がありました。
- ★方言の意味や語源を多く教えていただけて、「へえー！！」と学びになりました。沖縄についての理解が深まり、先生の語り口はユーモアがあり楽しく学べました。
- ★チャンプルーとタシヤーの違い、宮廷料理と庶民料理などの違いが分かり良かったです。
- ★民俗的な視点からのお話を伺うことができ大変勉強になりました。
- ★とっても勉強になりました。うちなー文化、料理の名前の由来、知って嬉しくなることが沢山あり、もっと知りたくなりました。ありがとうございました。本も参考にします。
- ★意外と知らなかったことが多かったので勉強になりました。「医食同源」の考え方が定着していて、長寿県になっていたという事を感じました。

てんこく

楽しい篆刻講座

3
回
講
座

古代中国から伝わる「篆書体」
の文字を石に彫ります



序桃李園宴



若合一契



安弘之印

8月5日、19日、26日（金）
10時～12時 ※8月12日は除く

講師 東恩納 安弘氏（沖展会員）

- 対象：沖縄市在住・在勤の成人 18歳以上
- 受講料：無料/材料費 1,500円（2作品分）
- 場所：沖縄市立中央公民館（会議室地下2F）
- 定員：10名（抽選）
- 申込期限：7月15日（金）
- 申込方法：電話・メール・FAX

沖縄市立中央公民館 中央公民館 E-Mail アドレス QRコード ▶▶▶



沖縄市八重島 1-1-1（沖縄市民会館隣）土日祝日を除く 午前9時～午後5時 ※7/11、12 休館

TEL 894-6129 FAX 939-0035 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp

※FAX・メール記載事項：件名「〇〇講座申し込み」・氏名・住所・連絡先・年代

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

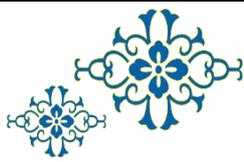
※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動（広報紙や報告書・展示会等）に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ 80 の自主サークルが活動中です！

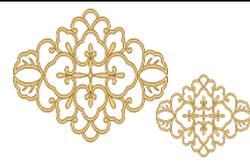
サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の、中央公民館に遊びに来て下さい♪



てんこく 楽しい篆刻講座



講師:東恩納 安弘氏
沖展会員

○趣旨:古代中国から伝わる書体「篆書体」の文字をはんことして刻むことを学ぶ。

○日時:8月5日、19日、26日(金)午前10時~12時【3回講座】

○対象:沖縄市在住・在勤の18歳以上

○場所:沖縄市立中央公民館(会議室)

○受講料:無料(材料費 1,500円) ○参加延べ人数:27人



スタッフの紹介♪ 左から
呉屋さん、上間さん、高良さん、知念さん

- ・彫る文句を決める
- ・字形や意味を書体字典や辞書などで調べる
- ・草稿→印稿→布字→運刀
→水洗い→押印→補刀



講師に手直ししていただくとい...
見違える作品に仕上がりました!



受講生の声 (一部)

- ★時代の文字を学べて良かったです。
- ★細かい作業と反転したものを写すという作業にもものすごく集中し、あっという間に時間が過ぎてしまいました。良かったです。
- ★講師とスタッフの方々が親切、丁寧に教えて下さりありがとうございました。
- ★刀法が学べて良かったです。

知花花織体験講座

10月8日(土)

①午前9時30分～11時 ②午前11時～12時30分



沖縄市の伝統文化
「知花花織」
花びん敷を織ります。



作品仕上がり
約16cm×20cm

講師 知花花織事業協同組合 組合員

- 対象 沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 場所 知花花織事業協同組合（沖縄市知花5丁目6番7号）
- 定員 各4人 計8人 ※抽選 ①②どちらかをお選びください。
- 受講料 無料 ※材料費1,500円（事前に支払いに来れる方）
- 申込方法 電話・メール・FAX 午前9時から午後5時（土日祝日を除く）
- 申込期限 9月16日（金）

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 FAX939-0035

沖縄市八重島1-1-1（沖縄市民会館隣）午前9時から午後5時（土日祝日を除く）

※FAX・メール記載事項/件名・講座名・氏名・住所・連絡先・年代

E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 中央公民館 E-mail アドレス QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動（広報紙や報告書・展示会等）に使用致します。



沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市立中央公民館

検索



沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。学ぶ楽しさ盛りだくさんの、中央公民館に遊びに来て下さい♪

知花花織体験講座



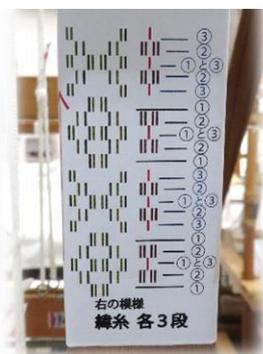
講師: 仲宗根 恵美子氏・山城 明子氏
知花花織事業協同組合 組合員

- 趣旨: 沖縄市の伝統文化である知花花織について学び体験する。
- 日時: 10月8日(土)
午後9時30分~12時30分【2回講座】
- 対象: 沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所: 知花花織事業協同組合
- 受講料: 無料(材料費1,500円)
- 参加延べ人数: 8人



編み図を見ながら指導のもと花びん敷を制作、頭と身体を使って作品を仕上げました。

受講生作品



受講生の声 (一部)

- ★以前より興味があった知花花織体験が出来て、とても楽しかったです。実際の作業所での体験だったので雰囲気も感じながら貴重な体験になりました。
- ★組合員の皆さまの日頃のお勤めを通され、沖縄市の伝統文化に貢献されて、感謝と、何か自分に出来る事を意識して行動に移し、沖縄の伝統文化にふれて行きたいと思いました。
- ★縦糸と横糸の交差により、縦に浮き上がる模様の特徴を知る事が出来ました。300年の歴史伝統に触れられ貴重な時間となりました。ありがとうございました。
- ★織物は初めての体験でしたが、楽しく取り組みました。今日は楽しい部分だけ体験させてもらいましたが、準備や後処理の方が大変そうだと思います。
- ★頭と身体を使う事に驚きました。高齢の方がやっているイメージでしたが、足腰が丈夫じゃないと難しいと感じました。
- ★初心者でも丁寧に教えていただきありがとうございました。

2つのデザインから選んで作る ソーイング体験講座

10月19日・26日(水) 2回講座

午後1時30分～4時30分



① フレアショートジャケット

② フリル袖ブラウス

③ ワンショルダーバッグ

④ ポケットトートバッグ

講師 山本 桂子 氏 浜元 順子 氏

(FABRIC SHOP MINAMI ソーイングクラス講師)

- 対象 沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
※当選後4日以内(10月5日～8日)にファブリックショップ
ミナミにて布地選び、デザイン等を選びに行ける方。
- 場所 FABRIC SHOP MINAMI (沖縄市八重島3-5-1)
- 定員 8人 ※抽選
- 受講料 無料 材料費①②4,600円～8,600円 ③④4,100円～6,100円
※選ぶ生地やサイズによって金額が変わります。※型紙代含む(サイズ調整可)
- 申込方法 電話・メール・FAX 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)
- 申込期限 10月3日(月)

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 FAX939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)

※FAX・メール記載事項/件名・講座名・氏名・住所・連絡先・年代

E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp

講座申込QRコード▶▶▶



※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です!

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市立中央公民館

検索 ←



沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。学ぶ楽しさ盛りだくさんの、中央公民館に遊びに来て下さい♪

2つのデザインから選んで作るソーイング体験講座

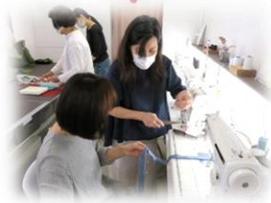


- 趣旨:SDGs12 作る責任、つかう責任。オリジナルの服、バッグをハンドメイドする事によって物を見直し大切に使う事、物作りの楽しさを学ぶ。
- 日時:10月19日・26日(水)
午後1時30分～4時30分【2回講座】
- 対象:沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所:FABRIC SHOP MINAMI
- 受講料:無料(材料費4,100円～8,600円)
- 参加延べ人数:16人

講師:山本 佳子氏・浜元 順子氏
FABRIC SHOP MINAMI ソーイングクラス講師



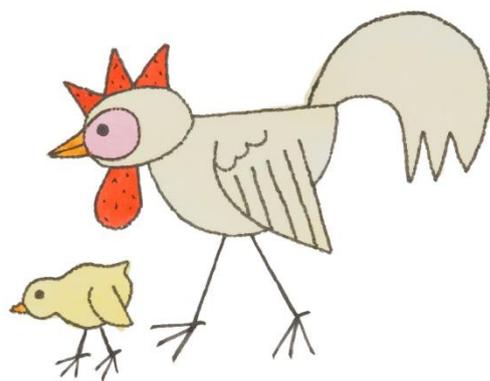
受講生作品一部



受講生の声 (一部)

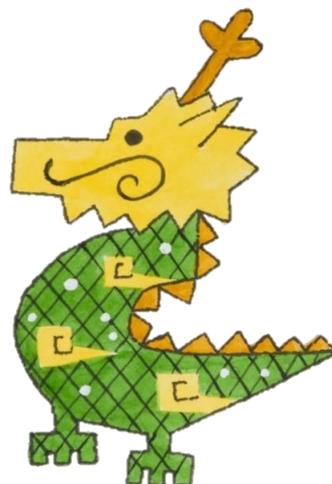
- ★久しぶりの洋裁でしたが、先生に優しく教えて頂き楽しかったです。
- ★沖縄市にある店を利用してという事で、講座を受けやすかったです。洋裁の段どりが分かる様になりました。
- ★シンプルブラウスの作り方をあらためて知りました。
- ★久しぶりの習い事で楽しいです。
- ★色々な技があってビックリです。失敗もカバーしてくださり、感謝です。初めての私に一人から丁寧に教えてくださり、ありがとうございました。
- ★先生から色々なコツなどを教えて頂き勉強になりました。また、仕上げると余計に楽しく、嬉しかったです。
- ★高校の家庭科以来の洋裁でしたが、楽しく学ぶ事が出来ました。
- ★大変楽しく作業ができ出来上がりが楽しみです。
- ★とても楽しかったです。もっと教わりたいです。
- ★縫うことばかりに気が向いていましたが、それ以外の作業が大切。





生活健康

1. 自然素材の手作りせっけん講座
2. ~ペンと紙一つで未来がかわる?!
描ければ叶う! 自分の物語のえがき方
3. ~からだ想いの食を意識して~
体が喜ぶスイーツ作り
4. 初めてのぬか床作り講座
5. 玄米味噌・万能調味料作り講座
6. 玄米味噌・万能調味料作り講座
~アンコール講座~
7. 初心者向けパッチワーク



自然素材の 手作りせっけん講座

7月2日(土)

午後1時30分～4時30分

講師 屋良 三絵 氏
三橋 和子 氏
リュヌ
(Savonnerie de la lune)



- 対象 沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 場所 沖縄市社会福祉センター 調理室
- 定員 10人 ※申し込み多数の場合は抽選
- 受講料 無料 ※材料費2,800円
- 申込方法 電話・メール・FAX 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)
- 申込締切 6月17日(金)

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 FAX939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)

※FAX・メール記載事項/件名・講座名・氏名・住所・連絡先・年代・性別

E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 中央公民館 E-mail アドレス QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。



沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です!

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市立中央公民館

検索



沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。学ぶ楽しさ盛りだくさんの、中央公民館に遊びに来て下さい♪

自然素材の手作りせっけん講座



- 趣旨：環境、健康、美容への意識向上、リラックス効果を取り入れ疲れた心身のストレスの解消をし、日々の生活の癒しにする。
- 日時：7月2日（土）午後1時30分～4時30分
- 対象：沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所：沖縄市社会福祉センター（調理室）
- 受講料：無料（材料費2,800円） ○参加人数：10人

講師：屋良 三絵氏・三橋 和子氏
Savonnerie de la lune



受講生の声（一部）

受講生作品一部



1日経過したらカットし約1ヶ月間乾燥させたら石けんとして使用出来ます！見た目にも美しく、香にも癒され大満足の講座となりました。

- ★工程も楽しく、いい時間を過ごせました♪
- ★身近な物で安全な（油・植物）材料で出来る石けんがすごく可愛く見えて、さらに安心して使用できる事が嬉しいです。
- ★石けんの製法も学びながら見た目も香りも楽しめるのが最高です！感謝。
- ★ずっと前から作ってみたいかった夢が叶いました。香も色も飾りも選べて楽しかったです。丁寧に優しく教えてくださり、ありがとうございました。
- ★石けんを作る前にイメージが大事で色と香りを決めてというのが新鮮でした。

～ペンと紙一つで未来が変わる?!～ 描ければ叶う！ 自分の物語のえがき方



講師：リックスタントン氏
(旅する絵本作家)

やりたい仕事もなく夢も持てなかった少年が「ヤリタイコトリスト」を描き84か国へ！リックスタントン氏と一緒に自分の未来のイメージを組み立てていきましょう！

日時 7月9日(土)午後2時～4時

- 対象 沖縄市在住・在勤18歳以上
- 受講料 無料
- 定員 35人(抽選)
- 場所 沖縄市立中央公民館(研修室)
- 申込期限 6月24日(金)
- 申込方法 電話・メール・Fax

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 Fax939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 土日祝日を除く 午前9時～午後5時

※メール・Fax 記載事項 : 件名「〇〇講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp E-mail/QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止となる場合があります。
～講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します～



沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。

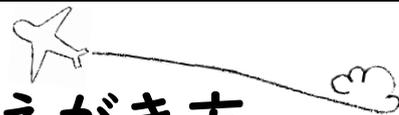
学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館 検索



～ペンと紙一つで未来が変わる?!～

描ければ叶う！自分の物語のえがき方

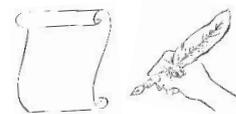


いいは！
自分の物語のえがき方
ク Stanton 氏 (旅する作家)



講師:リックスタントン氏
旅する絵本作家

- 趣旨:バケツリストを作成し、今一度人生プランの見直しをする。
- 日時:7月9日(土)午後2時～4時
- 対象:沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所:沖縄市立中央公民館(研修室)
- 受講料:無料 ○参加人数:21人



助手の荒川さん



笑顔と挨拶は
世界共通！

- 人生はゴールから学ぶ
人生は時間であり先送りしていると後悔だけが残る。
- お金は学校で学べない
お金の正体を知る。使い方次第で命まで奪われる。
- 人のグチから幸せ探し
愚痴こそが磨けば宝石に。人生には逃げられないものがある。



受講生の声 (一部)

- ★思考回路にとってとても良い栄養素となりました。色々と人生プランリセットが必要な時にお話を聞いて良かったです。本当にありがとうございました。
- ★人生を楽しく生きるためのヒントをもらえました。コロナになって目標とか夢とか持つても意味がないのかな…とあったりしたが、また頑張りたいと思いました。
- ★生きていく上での人生の通過点で、自分自身がどう考え捉えるかで今後の在り方が違ってくるのだと理解しました。壁にぶつかったとしてもやり直し、乗り越え、経験の大切さがありました。
- ★人生は短い。楽しい生き方について学びました。HAPPYな人生は自分で作るものだ と確信しました。元気いっぱいもらいました。
- ★笑顔、挨拶の大切さを改めて感じました。家族に対して目を見て挨拶し、先生のように褒めて楽しく過ごしたいです。
- ★自分をご機嫌にすることの大事さ、夢を叶えることのコツがあることが勉強になりました。
- ★関西弁も出て面白い話でした。商売のコツの参考になりました。楽しく自分に正直に生きる事が大切だと分かりました。

～からだ想いの食を意識して～ 体が喜ぶスイーツ作り



Menu

おからショコラケーキ

おからでポテサラ風+豆乳ドレッシング

豆腐とオートミールのパンケーキ

講師：砂川 幸代 氏
(feel happiness kitchen 代表)

日時 9月11日(日)午前10時～午後1時

●対象：沖縄市在住・在勤18歳以上 ●受講料：無料(材料費1,200円)

●定員：12人(抽選) ●場所：沖縄市福祉文化プラザ(調理実習室)

●申込期限：8月22日(月) ●申込方法：電話・メール・Fax

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 Fax939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 土日祝日を除く 午前9時～午後5時

※メール・Fax 記載事項：件名「〇〇講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp E-mail/QRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止となる場合があります。
～講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します～



沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です!

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館 検索





～からだ想いの食を意識して～ 体が喜ぶスイーツ作り



講師：砂川 幸代氏

feel happiness kitchen 代表

Sweet

- 趣旨：体にやさしいおやつを作ります。
- 日時：9月11日(日)午前10時～午後1時
- 対象：沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所：沖縄市福祉文化プラザ(調理実習室)
- 受講料：無料(材料費1,200円) ○参加人数：12人



おから、豆腐、オートミールを使って体に優しいスイーツを作りました。油やお酢の選び方、スパイスの効果についてのお話も聞くことができ良かったです。



Happy



☆おからショコラケーキ

☆豆腐とオートミールのパンケーキ

☆おからでポテサラ風



受講生の声 (一部)



サポートの新垣 千恵子さん

- ★スパイスは味だけでなく体を温めるなど様々な効果があることや、オートミールは粉碎することで癖なくいただけることが分かり良かったです。お料理を学んだだけでなく、グループの方とお話や情報交換ができ大変楽しい時間を過ごしました。
- ★オートミールや豆腐、おからを使ったレシピ最高でした。先生の教え方もわかりやすかったです。これからの食生活に活かしたいと思います。
- ★おからを炒ることで臭みが減り良かったです。スパイスの使い方、お酢や油もどれでもOKではなく、体に良いものを使うと良い事もわかりました。
- ★今までオートミールやおからの料理を作っても美味しくできなかったのが参加しました。今日はこんなにヘルシーで美味しい料理ができて感激しました。ぜひ家でも作ってみます。

初めてのぬか床作り講座



- * 発酵について
- * ぬか床作り
- * アレンジ料理試食



11月9日(水) 10時~12時

講師：相良 歩実氏(発酵ライフ推進協会 沖縄校 校長・wholesome主宰)

- 対象：沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 受講料：無料(材料費1,500円) ●定員：24名(抽選)
- 場所：沖縄市福祉文化プラザ 調理実習室
- 申込期限：10月24日(月) ●申込方法：電話・メール・FAX

沖縄市立中央公民館

QRコード ▶▶▶



沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 土日祝日を除く午前9時~午後5時

TEL 894-6129 FAX 939-0035 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp

※FAX・メール記載事項：件名「〇〇講座申し込み」・氏名・住所・連絡先・年代

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です!

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報誌にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の、中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館

検索



初めてのぬか床作り講座

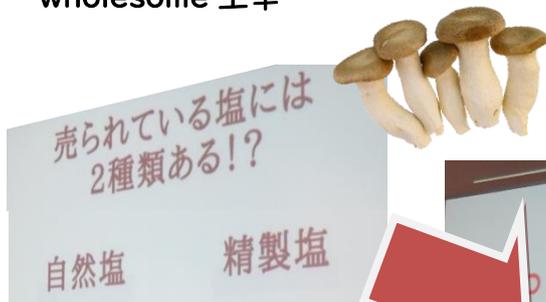
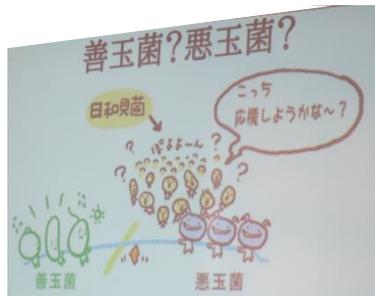


- 趣旨: 発酵食品のぬかの効果効能を学び、腸内環境を整えることを見直す。
- 日時: 11月9日(水)10時~12時
- 対象: 沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所: 沖縄市福祉文化プラザ(調理実習室)
- 受講料: 無料(材料費 1,500円) ○参加人数: 24人

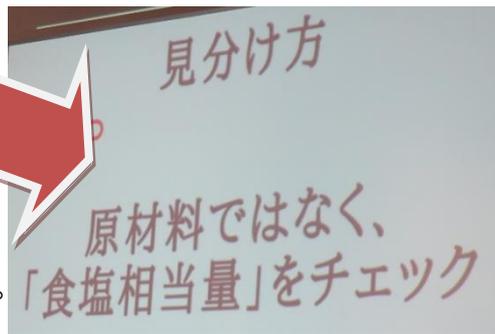
発酵とは..微生物が人間にとっていいことをしてくれている状態。

講師: 相良 歩実氏

発酵ライフ推進協会 沖縄校校長
wholesome 主宰



塩の大切さを学びました!
自然塩→岩塩、海塩など。
精製塩→科学的に作られた物。



材料のぬか、昆布、しいたけ、塩、唐辛子ほか



試食の内容..サラダ、こんにゃく、きのこ、きゅうり、人参。



受講生の声 (一部)

- ★発酵食品のすごい力や食べ合わせなど今日から早速出来ることが多く、ぬか床の混ぜ合わせを子どもや孫と共に楽しみながらやっていきたいです。
- ★とても勉強になりました。本などで腸活について読んでいたのですが、ぬか床を作れてよかったです。
- ★楽しく分かりやすい説明で沖縄でもぬか床が簡単に美味しくできる事!びっくりと嬉しさで講座を受けてよかったと思いました。試食も美味しかったです(*^_^*)

玄米味噌！ 万能調味料！作り講座

①11月11日（金）・②15日（火）・③19日（土）

午前10時～12時 1回講座

※①②③同じ内容になります。いずれかにお申し込みください。

内容

玄米味噌作り(500g持ち帰り)
万能調味料作り(サラダ試食あり)

講師 久場 さやか 氏

発酵菌活生活推進協会EXインストラクター・
ナチュラルフードコーディネーター

- 対象 沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 場所 沖縄市福祉文化プラザ 調理実習室
- 定員 各15人（抽選）※初めての方優先
- 受講料 無料（材料費1,300円）
- 受付 電話・FAX・メール 午前9時から午後5時（土日祝日を除く）
- 申込期限 10月24日（月）

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 FAX939-0035

沖縄市八重島1-1-1（沖縄市民会館隣）午前9時から午後5時（土日祝日を除く）

※FAX・メール記載事項/件名・講座名・氏名・住所・連絡先・年代・性別

E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 中央公民館 E-mail アドレスQRコード▶▶▶

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動（広報紙や報告書・展示会等）に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市立中央公民館

検索

沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。学ぶ楽しさ盛り沢山の、中央公民館に遊びに来て下さい♪



玄米味噌・万能調味料作り講座



講師:久場 さやか氏

発酵菌活生活推進協会 EX インストラクター・
ナチュラルフードコーディネーター

- 趣旨:自家製玄米味噌・万能調味料を作り、食品添加物の摂取を減らし食で健康を維持する。
- 日時:11月11日(金)・15日(火)・19日(土)
午前10時~12時【3回講座】
- 対象:沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所:福祉文化プラザ(調理実習室)
- 受講料:無料(材料費1,300円) ○参加延べ人数:45人



~試食メニュー~

- ・豆腐~しょうゆ麴
- ・とり胸肉のしょうゆ麴漬け
- ・サラダ~しょうゆ麴ドレッシング
- ・玄米味噌汁~アーサ入り~



受講生の声(一部)

- ★腸内細菌のことも深く話してくださり、勉強になりました。
- ★簡単に味噌が出来ることに驚きです。色々な調味料にできることが学べて良かったです。
- ★思ったよりも簡単に出来る事が分かってこれなら家でも出来ると思いました。子どもが産まれて、添加物を気にする様になっていたのでいい勉強になりました。
- ★発酵という言葉が身近になりました。米麴が日本にしかない事に感動しました。
- ★初めての味噌作り、とても難しいと思っていたのですが、説明もとてもシンプルで分かりやすく、家でもチャレンジしたいと思います。
- ★麴菌は悪い菌も分解してくれる事を知った。玄米の方が沢山の栄養が入っていて積極的に取り入れていきたいです。
- ★麴を生活に取り入れる大切さを学びました。自宅で作り、心も体も健康になりたいと思いました。ありがとうございました。
- ★調味料が手軽に作れる事、添加物まみれの市販のタレを買わなくて良い事、素晴らしい知識を手に入れました。ありがとうございました。
- ★食の大切さを改めて学ぶ事が出来ました。これから発酵調味料を手作りしていきたいと思いました。

玄米味噌！万能調味料！ 作り講座～アンコール講座～

①1月14日(土)・②20日(金)・③31日(火)
午前10時～12時 1回講座

※①②③同じ内容になります。いずれかにお申し込みください。

内容

玄米味噌作り(500g持ち帰り)
万能調味料作り(サラダ試食あり)

講師 久場 さやか 氏

発酵菌活生活推進協会EXインストラクター・
ナチュラルフードコーディネーター

- 対象 沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 場所 沖縄市福祉文化プラザ・社会福祉センター(20日)調理実習室
- 定員 各15人(抽選)※初めての方優先
- 受講料 無料(材料費1,300円)
- 受付 電話・FAX・メール 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)
- 申込期限 10月24日(月)

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 FAX939-0035

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 午前9時から午後5時(土日祝日を除く)

※FAX・メール記載事項/件名・講座名・氏名・住所・連絡先・年代・性別
E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 中央公民館 E-mail アドレスQRコード▶▶▶

※新型コロナウィルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。
※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

[沖縄市立中央公民館](#)

[検索](#)

沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。学ぶ楽しさ盛り沢山の、中央公民館に遊びに来て下さい♪



玄米味噌・万能調味料作り講座～アンコール講座～



講師:久場 さやか氏

発酵菌活生活推進協会 EX インストラクター・
ナチュラルフードコーディネーター

- 趣旨: 自家製玄米味噌・万能調味料を作り、食品添加物の摂取を減らし食で健康を維持する。
- 日時: 令和5年1月14日(土)・20日(金)・31日(火)
午前10時～12時30分【3回講座】
- 対象: 沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所: 福祉文化プラザ・社会福祉センター (調理実習室)
- 受講料: 無料 (材料費 1,300円) ○参加延べ人数: 44人



～試食メニュー～
 温野菜～しょうゆ麹ドレッシング～
 手羽元～しょうゆ麹漬け～
 豆腐～しょうゆ麹～
 玄米味噌汁～アーサ入り～



受講生の声 (一部)

- ★玄米、発酵のすばらしさを学びました。
- ★基礎が学べて大変良かったです。もっと知りたいと思いました。
- ★食の大切さ、調味料選び、発酵の力を学びました。
- ★食べ物は気をつけていると思っていましたが、今回さらに思いを新たにしました。特に添加物…味噌以外の座学も大変良かったです。
- ★お味噌や調味料がこんなに簡単に作れると知らなかったです。勉強になりました。すごく楽しく美味しかったです。
- ★本当に身体にいいものを取り入れていけないと感じました。
- ★オーガニック食材での講座だったので、嬉しかったです。試食の調味料がやさしい味で美味しかったです。いつもの食材がレベルアップしました。
- ★味噌効能を良く知れて良かったです。簡単に手作りできたので、ぜひ家でも作りたいです。
- ★健康の為に食の安全を意識していく事の大切さを学びました。
- ★添加物をいかにとっているか分かりました。とても良い講座でした。
- ★とても分かりやすくお家でもいろいろ作ってみたいです。

初心者向けパッチワーク



1月17日、24日、31日(火)

午後2時～4時

3回講座

講師：上原 とく子氏
(パッチワーク教室 布れあい)

- 対象：沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 場所：沖縄市福祉文化プラザ 研修室2階
- 受講料：無料（材料費1,000円） ●定員：10名（抽選）
- 締切日：12月19日（月） ●申込方法：電話・メール・FAX

沖縄市立中央公民館 中央公民館 E-Mail アドレス QRコード ▶▶▶



沖縄市八重島1-1-1（沖縄市民会館隣）土日祝日を除く 午前9時～午後5時

TEL 894-6129 FAX 939-0035 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp

※FAX・メール記載事項：件名「〇〇講座申し込み」・氏名・住所・連絡先・年代

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更または中止になる場合があります。

※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動（広報紙や報告書・展示会等）に使用致します。

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

沖縄市の広報紙にて受講生募集も掲載します。

学ぶ楽しさ盛り沢山の、中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館

検索



初心者向けパッチワーク

- 趣旨: 指先を使うことで脳への活性化にもつながり楽しみながら学ぶ。
- 日時: 令和5年1月17、24、31日(火)午後2時~4時【3回講座】
- 対象: 沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所: 沖縄市福祉文化プラザ(研修室)
- 受講料: 無料(材料費1,000円) ○参加延べ人数: 39人



講師: 上原 とく子氏
パッチワーク教室 布れあい



コースターとピンクッションを作りました♡
型紙の取り方も学びました。



講師から縫い方のアドバイスを
伝授中~(^^)/



針に糸を通すことから・・・
簡単に出来る玉止めのやり方も
教わりました(*^^*)



受講生の声 (一部)

- ★久しぶりに針を使いました。あっという間の2時間でとても楽しかったです。
- ★手縫い作業は好きですが、自己流だったので初めて専門の先生から学び大変勉強になりました。脳のトレーニングにもいいように思いました。
- ★初めてのパッチワークとても楽しかったです。返し縫、コの字縫い…初めてのことばかりでとても勉強になりました。ありがとうございました。
- ★和気あいあいでした。先生も親切な対応でよかったです。
- ★1枚1枚の布が形になって作成できる! 喜び! とても楽しく学べました。



