

令和5年度

沖縄市の公民館

一年のあゆみ 第38集



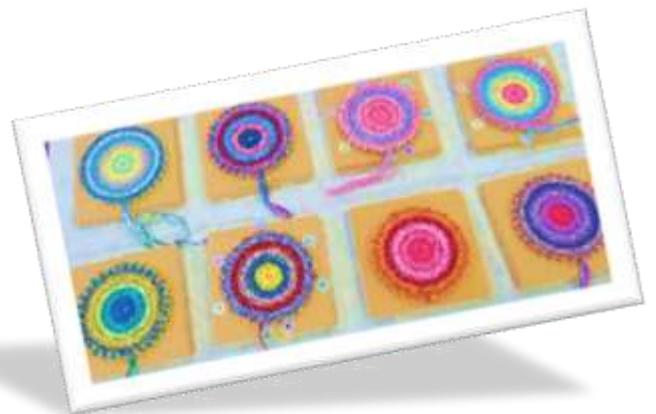
桜～八重島公園～



マクラメ編み・月桃しめ縄作り
体験講座



ビーズアクセサリー作り講座



糸掛けアート体験講座

沖縄市立中央公民館

沖繩市歌

昭和49年10月31日

制定

明るく元気に歩く早さで

1. みどりのかぜよ ふるさとよー
2. かがやくそせらよ ふあおさいとうよー

1. ごちゆうのみさとなめ ゆちかのまーちー
2. むえくぶのさとなめ ゆちかのまーちー

1. ぶんかの はなはり さてきり ほこりて
2. へいわの はなはり さてきり ほこりて

1. ひらく しせい は たくましーくー
2. おもいわかきも たてをまとりくーてー

1. とわにさかえ るー おきーなわ しー
2. とわに さかえる おき なわ しー

沖繩市歌

作詞 屋嘉宗克
作曲 奥平潤

一 みどりの風よ ふるさとよ

越来美里の 豊かなる

文化の花は 咲きほこり

ひらく市勢は たくましく

永遠に栄える 沖繩市

永遠に栄える 沖繩市

二 かがやく空よ 青い海

中部のかなめ 自治のまち

平和の光 照りはえて

老いも若きも 手をとりて

永遠に栄える 沖繩市

永遠に栄える 沖繩市

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	10
中央公民館自主事業 講師一覧	11
*社会教育学級	13
○地域交流学級(14) ○家庭教育学級(18) ○がんじゅう学級(22)	
*一般教養	25
○お金について学ぶ最初の一步! お金の入門講座(26) ○おしゃれな「ビーズアクセサリー作り」講座(28)	
○いつまでも綺麗でいるためのアロマ活用術(30) ○朗読を楽しもう(32)	
*文化	35
○和太鼓体験講座(36) ○初心者向け糸掛けアート体験講座(38) ○はじめての三線体験教室(40) ○はじめての三線体験教室 ~アンコール講座~(42)	
*生活健康	45
○護身術にもなる! 合気道体験講座(46) ○セルフケア薬膳講座(48) ○心と体に優しいハーブのある生活!(50) ○初心者のための入門太極拳講座(52) ○暮らしの中でできるシンプルセルフケア(54) ○暮らしの中でできるシンプルセルフケア~アンコール講座~(56)	
*市民社会意識	59
○海洋プラスチック・廃プラスチックを使った小物作り(60) ○iPhone、ipadのアクセシビリティ機能ってなあに?(62) ○大人も楽しめるドローン体験講座(64) ○大人も楽しめるドローン体験講座~アンコール講座~(66)	
一 中央公民館 企画事業 一	
第28回生涯学習フェスティバル	70
令和5年度沖縄市立中央公民館展示発表会	72
展示発表会体験講座	74
○月桃しめ縄作り体験講座(74) ○マクラメ編み体験講座(76)	
サークル体験講座	78
○ペーパークイリングサークル体験講座(78)	
一 沖縄市の自治公民館一	
沖縄市自治公民館一覧表	82
沖縄市の自治公民館講座事業	83
自治公民館講座一覧・学習データ	84
沖縄市の自治公民館講座	86
一 沖縄市立中央公民館関係資料 一	
令和5年度沖縄市立中央公民館利用状況	108
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	109
沖縄市立中央公民館の沿革	110
参考資料: 社会教育法(抜粋)	116
沖縄市立公民館設置及び管理に関する条例	119
沖縄市立公民館設置及び管理に関する条例施行規則	121
沖縄市立公民館運営審議会規則	124
沖縄市立公民館利用団体(サークル)登録等に関する要綱	125
サークル一覧	129
公民館の歌	130

「一年のあゆみ」発刊にあたって

謹啓 皆様におかれましては、ますますご清祥のことと存じます。

日頃より沖縄市立中央公民館活動にご理解を頂き誠にありがとうございます。

中央公民館は、地域の生涯学習の拠点として、市民の教養の向上、健康の増進、生活文化の振興などを目的に、生活に即する様々な事業を展開するとともに、当館で活動する各種サークルの育成・支援などを行っております。

そこで、当館では、事業年報として「一年のあゆみ」を発刊しておりますが、今回発刊する「一年のあゆみ 第38集」につきましては、当館の令和5年度に行われた事業及び関係資料を中心に編集しております。多くの方々に活用されることを望むとともに、今後も市民の皆様の生活や文化の一助となる講座や事業を継続してまい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

謹白

令和6年4月

沖縄市立中央公民館

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。

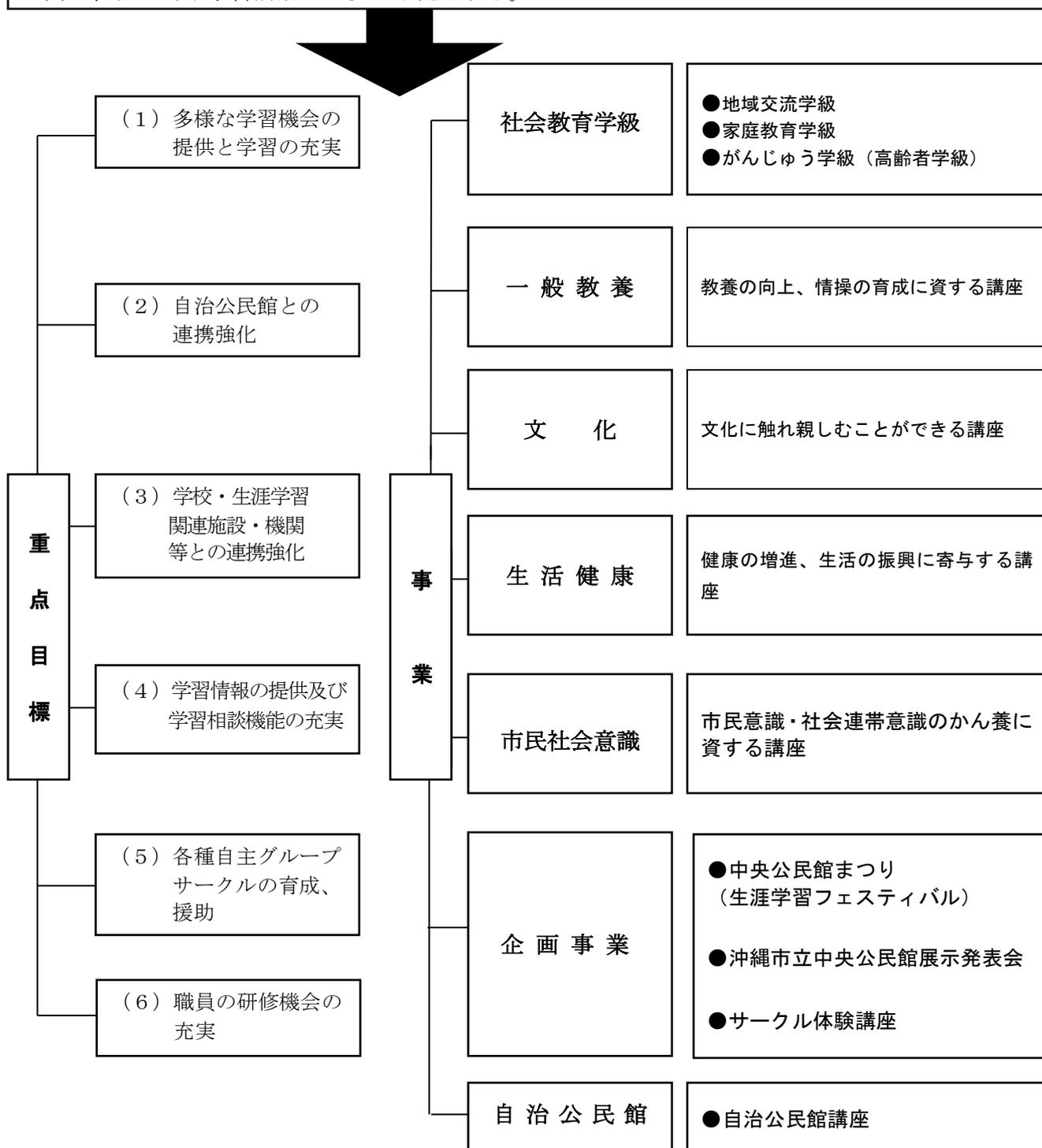
1. 定期講座を開設すること。
2. 討論会、講習会、講演会、実習会、展示会等を開催すること。
3. 図書、記録、模型、資料等を備えその利用を図ること。
4. 体育、レクリエーション等に関する集会を開催すること。
5. 各種の団体、機関等の連絡を図ること。
6. その施設を住民の集会その他の公共的利用に供すること。

中央公民館の経営基本方針と重点目標

基本方針

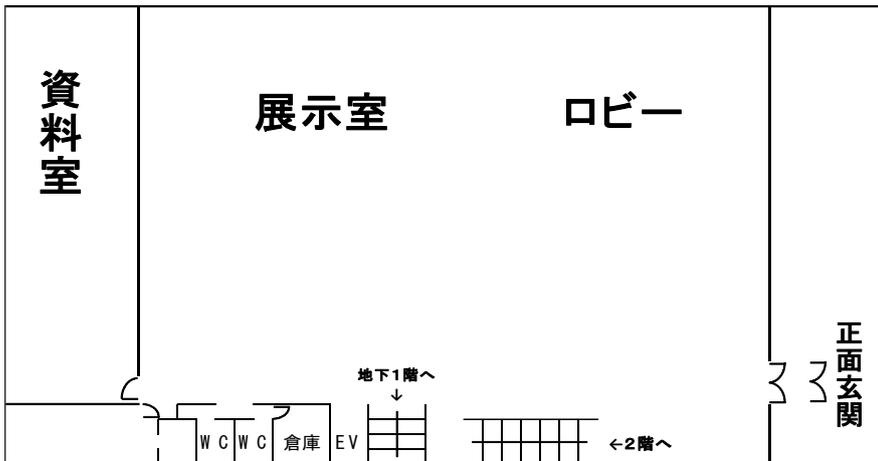
中央公民館は、市民の社会教育活動の拠点であり、生涯学習を推進していく上で中核的な役割と機能を備えた施設である。そのためには、市民一人ひとりの学習の場、憩いの場、語らいの場として、いつでも、気軽に利用できるような施設、設備の充実と、市民の学習要求を取り入れた事業を展開する。

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。

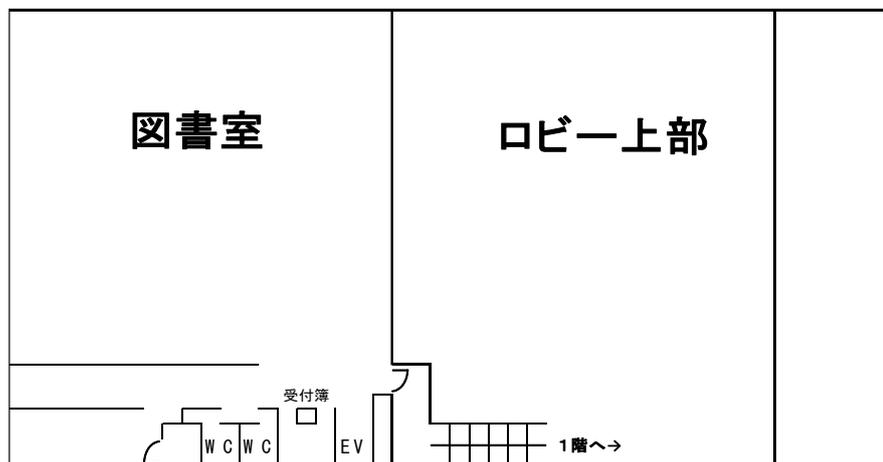
図書室



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 (2)39名



☆各種学級



講座、集会等

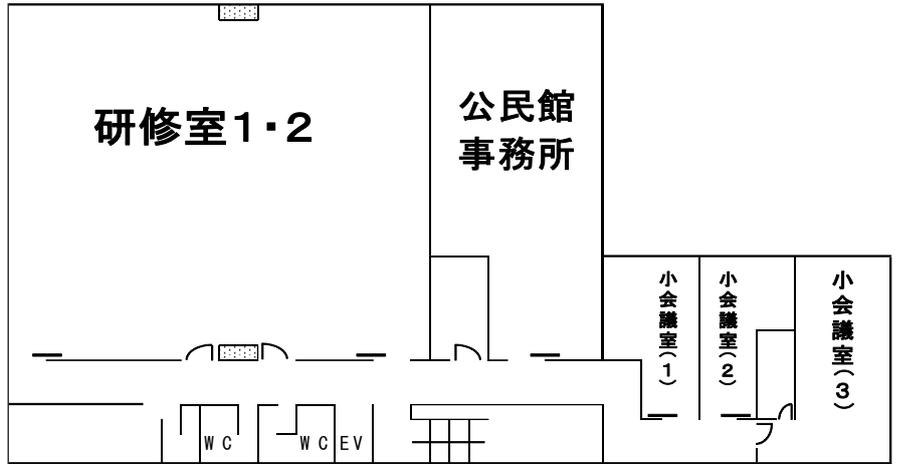
音楽室 収容人員 30名



児童室 収容人員 25名



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。

作法室 収容人員 45名



32畳の和室です。

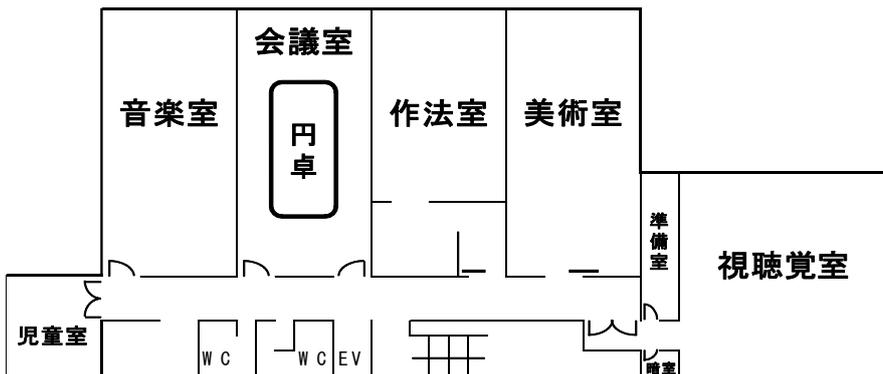
会議室 収容人員 20名



美術室 収容人員 30名



地下2階



視聴覚室 収容人員 72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

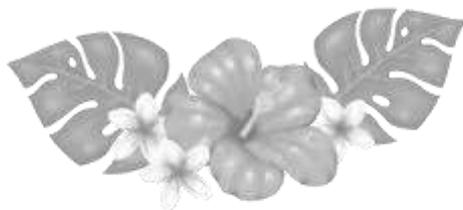
◎但し、教育委員会が認める場合は、臨時に休館又は閉館することができる。

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(1)(2)

収容人員 96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。

研修室(1)と研修室(2)はアコーディオンカーテンで仕切ることもできます。

視聴覚室

収容人員 72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

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お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

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

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

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

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。

中央公民館講座

*社会教育学級

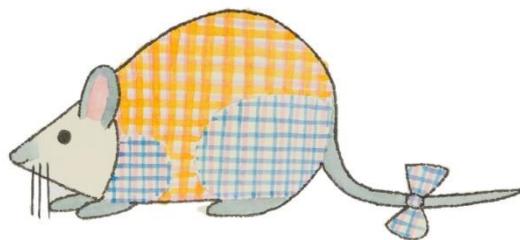
*一般教養講座

*文化講座

*生活健康講座

*市民社会意識講座

*企画事業



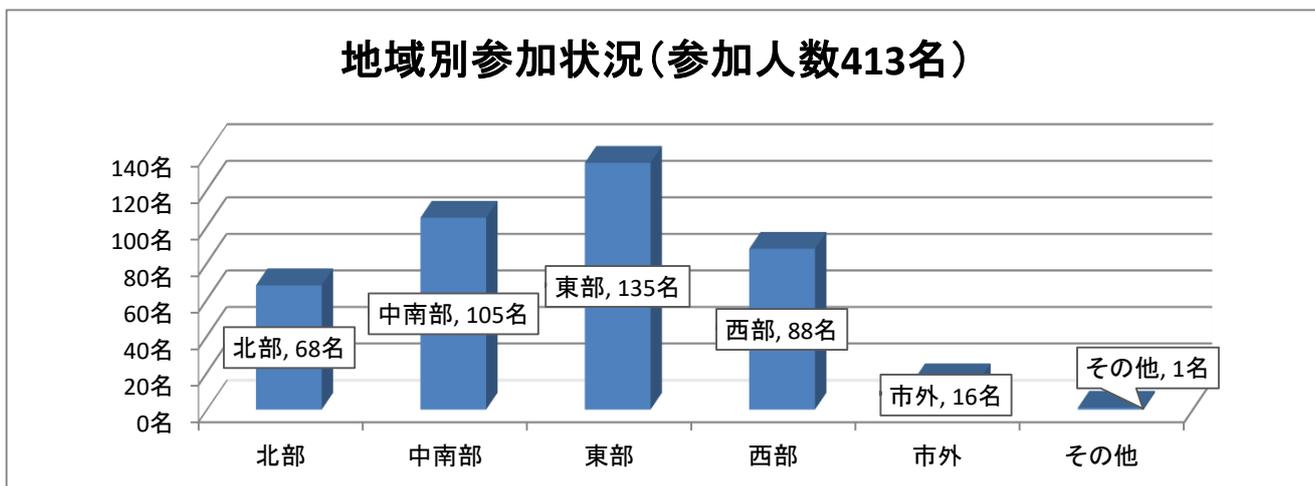
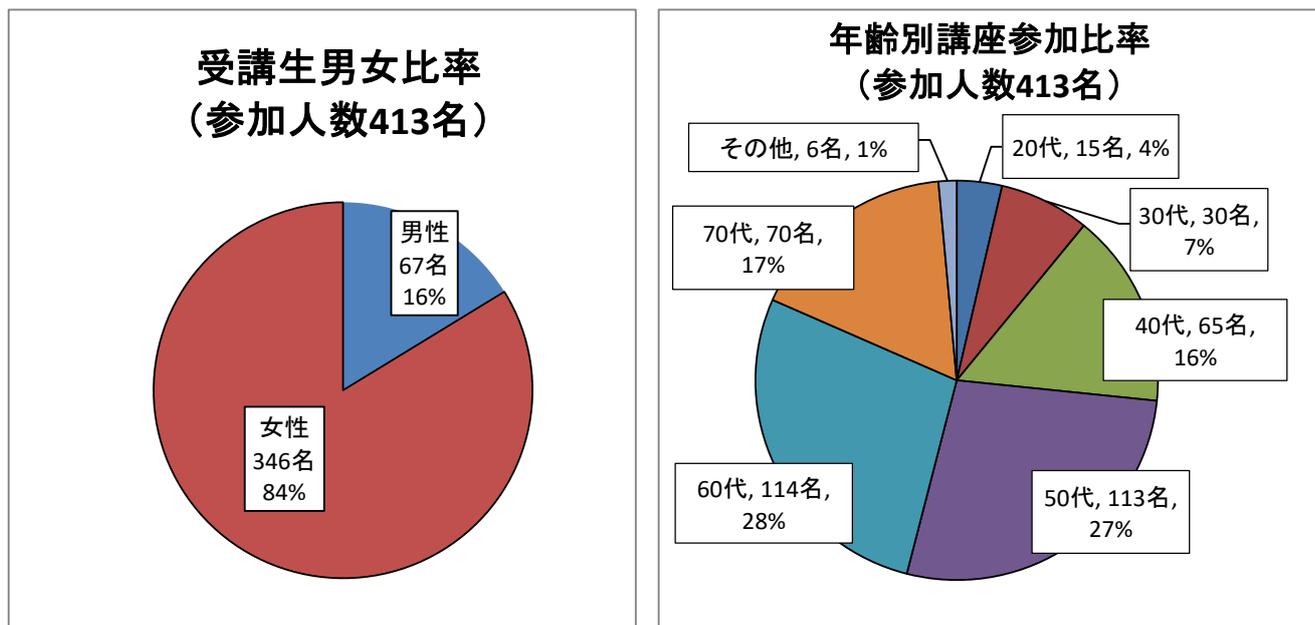
令和5年度 中央公民館事業 参加状況(年代、地域、性別)

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	お金について学ぶ最初の一步！ お金の入門講座	4回	応募者数	69	13	56	9	5	25	18	9	2	1	6	17	22	18	6	160%	
		定員	受講者数	43	9	34	5	3	18	13	4				3	10	17	9	4	延べ定員
		43	延べ人数	149	29	120	16	10	66	45	12				8	56	37	34	14	172
	おしゃれな「ビーズアクセサリ作り」講座	3回	応募者数	17	0	17	1		1	5	5	5		3	5	4	5			100%
		定員	受講者数	17	0	17	1		1	5	5	5		3	5	4	5			延べ定員
		17	延べ人数	48	0	48	3		3	12	15	15		8	15	11	14			51
	いつまでも綺麗でいる為の アロマ活用術	3回	応募者数	43	0	43		4	12	13	11	3		11	12	7	13			165%
		定員	受講者数	26	0	26		1	8	9	6	2		6	9	5	6			延べ定員
		26	延べ人数	75	0	75		3	24	26	16	6		18	26	14	17			78
	朗読を 楽しもう	6回	応募者数	33	2	31	1		2	4	12	11	3	4	5	11	11	1	1	165%
		定員	受講者数	20	1	19	1		1	4	7	5	2	3	3	8	4	1	1	延べ定員
		20	延べ人数	100	4	96	6		5	18	36	24	11	17	14	38	19	6	6	120
文化	和太鼓 体験講座	3回	応募者数	17	5	12	4	1	3	5	1	2	1	2	4	4	5	2		142%
		定員	受講者数	12	4	8	2	1	3	4	1		1	2	3	3	3	1		延べ定員
		12	延べ人数	32	11	21	4	3	9	10	3		3	6	7	7	9	3		36
	初心者向け 糸掛けアート 体験講座	4回	応募者数	18	0	18		1	1	4	8	4		2	4	7	4	1		106%
		定員	受講者数	17	0	17		1	1	4	7	4		2	3	7	4	1		延べ定員
		17	延べ人数	64	0	64		4	4	15	27	14		7	10	28	15	4		68
	はじめての 三線体験教室	5回	応募者数	30	6	24		2	1	3	13	11		3	10	9	8			200%
		定員	受講者数	15	2	13		2		2	6	5			5	6	4			延べ定員
		15	延べ人数	64	10	54		10		10	25	19			25	19	20			75
	はじめての 三線体験教室 (アンコール講座)	4回	応募者数	16	3	13		1		2	6	7		6	4	3	3			100%
		定員	受講者数	14	3	11		1		2	5	6		5	3	3	3			延べ定員
		16	延べ人数	50	10	40		3		8	18	21		19	11	9	11			64
生活・健康	護身術にもなる！合気道 体験講座	3回	応募者数	25	11	14	1	5	7	7	2	2	1	3	5	7	9	1		114%
		定員	受講者数	22	10	12	1	4	6	6	2	2	1	3	4	6	8	1		延べ定員
		22	延べ人数	48	23	25	2	10	11	12	4	6	3	8	8	14	17	1		66
	セルフケア 薬膳講座	5回	応募者数	68	0	68	2	7	18	16	11	14		14	13	30	9	1	1	227%
		定員	受講者数	30	0	30	1	5	5	8	4	7		9	6	10	5			延べ定員
		30	延べ人数	119	0	119	5	17	21	38	11	27		37	25	36	21			150
	心と体に優しい ハーブのある生活！	3回	応募者数	62	0	62		2	10	18	19	11	1	7	16	20	19			310%
		定員	受講者数	19	0	19				6	5	7	1	5	4	4	6			延べ定員
		20	延べ人数	47	0	47				12	14	18	3	11	9	11	16			60
	初心者のための 入門太極拳講座	5回	応募者数	40	9	31	1	1	2	9	19	8		8	12	8	10	2		154%
		定員	受講者数	26	7	19		1	1	7	11	6		5	10	7	3	1		延べ定員
		26	延べ人数	101	18	83		4	1	30	45	21		18	44	25	10	4		130

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			
生活・健康	暮らしの中でできるシンプルセルフケア	7回	応募者数	41	0	41				11	12	14	4		4	14	12	11			164%	
		定員	受講者数	25	0	25				6	9	8	2		3	7	7	8				延べ定員
		25	延べ人数	134	0	134				31	54	38	11		18	38	37	41				175
	暮らしの中でできるシンプルセルフケア(アンコール講座)	5回	応募者数	15	0	15	2			8	4	1		2	1	6	4	2				100%
		定員	受講者数	14	0	14	2			8	3	1		2	1	5	4	2				延べ定員
		15	延べ人数	54	0	54	10			36	3	5		10	5	21	12	6				75
市民社会意識	海洋プラスチック・廃プラスチックを使った小物作り	1回	応募者数	11	0	11			2	3	6			1	2	6	1	1			100%	
		定員	受講者数	11	0	11			2	3	6			1	2	6	1	1				延べ定員
		11	延べ人数	11	0	11			2	3	6			1	2	6	1	1				11
	iPhone、ipadのアクセシビリティ機能ってなあに？	1回	応募者数	11	5	6			1	3	1	5	1		1	1	4	4	1			110%
		定員	受講者数	6	3	3				1	4	1			1	1	3	1				延べ定員
		10	延べ人数	6	3	3				1	4	1			1	1	3	1				10
	大人も楽しめるドローン体験講座	2回	応募者数	52	42	10	1	4	9	17	15	5	1	10	16	18	7	1				260%
		定員	受講者数	20	17	3		2	2	5	9	2		5	5	7	3					延べ定員
		各10	延べ人数	20	17	3		2	2	5	9	2		5	5	7	3					40
	大人も楽しめるドローン体験講座(アンコール講座)	1回	応募者数	10	9	1		1	2	4	2	1		2	2	6						100%
		定員	受講者数	10	9	1		1	2	4	2	1		2	2	6						延べ定員
		10	延べ人数	10	9	1		1	2	4	2	1		2	2	6						10
社会教育	がんじゅう学級『ワルツからはじめる楽しい社交ダンス』	5回	応募者数	22	3	19				2	9	10	1	3	9	4	4	2			73%	
		定員	受講者数	16	1	15					1	7	7	1	1	7	3	3	2			延べ定員
		30	延べ人数	50	5	45					2	21	24	3	5	19	10	10	6			150
企画	中央公民館展示発表会・月桃しめ縄作り体験講座	2回	応募者数	22	3	19			5	11	9	13	6	7	9	14	10	4			110%	
		定員	受講者数	20	1	19			2	3	3	7	5		4	4	8	3	1			延べ定員
		各10	延べ人数	20	1	19			2	3	3	7	5		4	4	8	3	1			40
	中央公民館展示発表会・マクラメ編み体験講座	2回	応募者数	47	0	47	1	7	10	12	13	4		5	13	14	9	5	1			235%
		定員	受講者数	20	0	20	1	3	4	4	6	2		2	6	7	4	1				延べ定員
		各10	延べ人数	20	0	20	1	3	4	4	6	2		2	6	7	4	1				40
	ペーパークイリングサークル体験講座	1回	応募者数	11	0	11	1	2	1	2	5			1	6	3	1					100%
		定員	受講者数	10	0	10	1	1	1	2	5			1	5	3	1					延べ定員
		11	延べ人数	10	0	10	1	1	1	2	5			1	5	3	1					11

主催事業合計	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		
75回	定員	436	応募者数	680	111	569	24	51	132	177	196	112	9	105	180	219	165	30	3	156%
			受講者数	413	67	346	15	30	65	113	114	70	6	68	105	135	88	16	1	延べ定員
			参加延べ人数	1232	140	1092	48	75	190	353	321	222	23	206	337	357	279	47	6	1632

令和5年度 中央公民館自主開催講座 参加状況(年代.地域.男女別)



◇ 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・越来・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・海邦町	11自治会
◇ 西部	八重島・セナー・胡屋・園田・中の町・諸見里・久保田・山里・山内・南桃原	10自治会



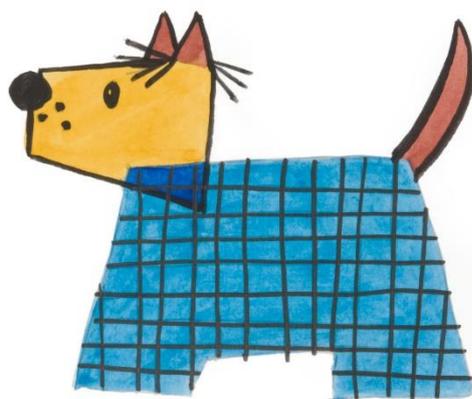
令和5年度 社会教育学級、自治公民館講座 開催状況

地域交流学級	学級数	講座数	延べ参加人数		
	10	30	男 151	女 275	計 426
家庭教育学級	学級数	講座数	延べ参加人数		
	8	24	男 86	女 347	計 433
自治公民館講座	公民館数	講座数	延べ参加人数		
	37	112	男 417	女 1149	計 1566

令和5年度 自主事業講師一覧

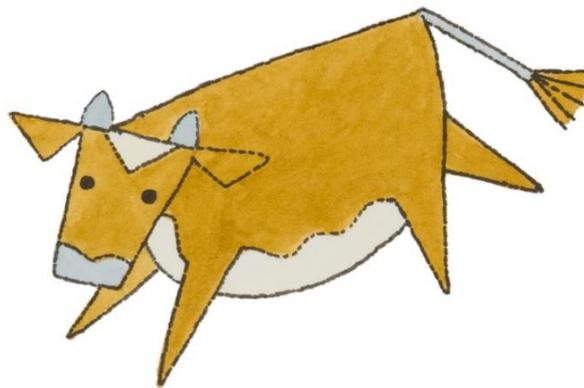
※敬称略

種別	講座名	講師名
一般教養	1 お金について学ぶ最初の一步! お金の入門講座	兼島 良太(お金の学校『セカンドマネー』代表)
	2 おしゃれな「ビーズアクセサリ 作り」講座	長嶺 小牧(一般財団法人生涯学習開発財団認定本部専任講師)
	3 いつまでも綺麗でいる為の アロマ活用術	久場 亮子 (理学療法士、(一般社団法人)日本介護アロマ研究所・命のアロマ理事)
	4 朗読を楽しもう	嘉数 明美(朗読会「道」代表 朗読指導者)
文化	5 和太鼓体験講座	金刺 凌大(プロ太鼓奏者)
	6 初心者向け糸掛けアート 体験講座	川上 忍(JACAアロマカラーインストラクター)
	7 はじめての三線体験教室	糸数 昌治(琉球古典音楽野村流音楽協会師範)
	8 はじめての三線体験教室 (アンコール講座)	糸数 昌治(琉球古典音楽野村流音楽協会師範)
生活・健康	9 護身術にもなる!合気道体験講座	瀬名波 良成(養神館沖縄合気道会主宰)
	10 セルフケア薬膳講座	高吉 ルミ子(国際中医薬膳師/アロマセラピスト)
	11 心と体に優しいハーブのある 生活!	知念 伽央梨(沖縄アーユルヴェーダスパ&スクール主宰)
	12 初心者のための入門太極拳講座	金城 照子((公社)日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員)
	13 暮らしの中でできるシンプル セルフケア	タユフェール 美弥(インド中央政府認定 ヨーガセラピスト)
	14 暮らしの中でできるシンプル セルフケア(アンコール講座)	タユフェール 美弥(インド中央政府認定 ヨーガセラピスト)
市民社会意識	15 海洋プラスチック・ 廃プラスチックを使った小物作り	眞榮喜 南 (jiyūkimama(ジユウキママ)代表)
	16 iPhone, iPadのアクセシビリティ 機能ってなあに?	川田 潤(沖縄県障がい者ITサポートセンター)
	17 大人も楽しめるドローン体験講座	新垣 賀津治 (ドローン検定協会 公認指導員CRPI)
	18 大人も楽しめるドローン体験講座 (アンコール講座)	新垣 賀津治 (ドローン検定協会 公認指導員CRPI)
社会教育	19 がんじゅう学級 『ワルツからはじめる楽しい社交ダンス』	屋比久 悦子(沖縄県ダンススポーツ連盟事務局長)
企画	20 中央公民館発表会・ 月桃しめ縄作り体験講座	吉本 梓(Sonda Studio)
	21 中央公民館発表会・ マクラメ編み体験講座	高良 佐和子(マクラメ講師)
	22 ペーパークイリングサークル 体験講座	護得久 喜伊子(ボタニカルクイリングジャパン認定講師)



社会教育学級

1. 地域交流学級
2. 家庭教育学級
3. 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：426人



AKB48

- ★学級長：仲真 紀子
- ★参加延べ人数：53人



回	実施日	学 習 内 容	講 師 名	人数
1	6月19日(月)	か る か ん 作 り	崎山 シズ子	21
2	7月17日(月)	お から し シ ピ 講 座	仲宗根 美紀	17
3	8月21日(月)	台 湾 カ ス テ ラ 作 り	並里 順子	15

1回目講座の様子



1回目講座日誌より

手軽にできるプロの味。9月に行われる泡瀬第三自治会の敬老会に来られる高齢者へのお土産の「紅白かるかん」はバッチリ。楽しみです。

泡瀬第三自治会大楽

- ★学級長：仲真 紀子
- ★参加延べ人数：38人



回	実施日	学 習 内 容	講 師 名	人数
1	6月24日(土)	EM活性液づくり	シハン かおり	13
2	7月29日(土)	EMぼかしづくり講座	シハン かおり	13
3	9月9日(土)	EMぼかしを使って 生ごみ処理	シハン かおり	12

3回目講座の様子



3回目講座日誌より

十数年前にやったEM生ごみ処理が間違っていたのがわかった。参加者みんな興味津々で説明を聞いていました。生ごみ処理後、土に戻して花や野菜の成長を見るのが楽しみです。

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：39人



3回目講座の様子

回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	7月13日(木)	音訳ボランティア養成講座 初級編	嘉数 明美	13
2	7月20日(木)	音訳ボランティア養成講座 初級編	嘉数 明美	12
3	7月27日(木)	音訳ボランティア養成講座 初級編	嘉数 明美	14



*** 3回目講座日誌より ***

1人1人録音機器を操作しての録音、再生、講師の校正、アドバイスはよい体験になりました。次回は今回録音体験できなかった方の体験、「社協だより」の音訳、録音をやりませう。

知花婦人会

- ★学級長：比嘉 恵津美
- ★参加延べ人数：33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22日(火)	目からウロコ！便利な iPhone・ipadセミナー①	川田 潤	13
2	8月24日(木)	目からウロコ！便利な iPhone・ipadセミナー②	川田 潤	11
3	8月25日(金)	目からウロコ！便利な iPhone・ipadセミナー③	川田 潤	9



*** 3回目講座日誌より ***

最初は受講する事が少し不安でしたが、川田先生の指導ポイントをしっかり学ぶことができました。デジタル化に不慣れな婦人会でしたが3日間（3回延べ6時間）の短いセミナーではありましたが終えてみると得るものがたくさんありました。

みんなのあそびば

- ★学級長：竹下 夢香
- ★参加延べ人数：47人



2回目講座の様子

回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	9月3日(日)	まんだらチャートで 夢を叶えよう	仲原 智子	11
2	9月30日(土)	歌と音楽でコミュニ ケーションをとろう	大岩 明日香	18
3	9月30日(土)	アロマで癒して 前向きになろう	国武 睦子	18



*** 2回目講座日誌より ***

子ども達を集中させるため手遊びや歌あそびをしながら、コンサートを始めてくれました。大人も子どもも親しみやすい歌を歌ってくれた、またウクレレ教室も実施することで、音楽を身近に感じる事ができました。

沖縄市自治会長協議会

★学級長：幸喜 愛
★参加延べ人数：39人



1回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	6月17日(土)	ネットを使った広報を学ぶ	照屋 まゆみ	13
2	7月8日(土)	ZOOM の勉強会	照屋 まゆみ	14
3	7月29日(土)	ZOOM の勉強会	照屋 まゆみ	12

1回目講座日誌より

たくさんのSNSの種類がある中でもっとも効率の良いSNSって何だろうって質問があったり、ホームページの大切さなどの勉強ができました。地域とつながるSNSをもっと勉強していこうと思いました。簡単に作れるホームページも紹介してもらい今年中にトライしてみたいと思います。

知花ときわ会

★学級長：池原 秀幸
★参加延べ人数：39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22日(火)	楽しい!感動!Ipadセミナー①	島袋 昂	13
2	8月24日(木)	楽しい!感動!Ipadセミナー②	島袋 昂	13
3	8月25日(金)	楽しい!感動!Ipadセミナー③	島袋 昂	13

3回目講座日誌より

モバイルプリンス氏の講話は分かりやすい事例を交えての講話であった事から情報量が豊富で今回のセミナーは受講者にとって有意義な講義となったことでしょう。セミナーを終えて受講者の反応も良く同セミナーを受けて良かったとの意見が多かった。このようなネットを活用したセミナーは公民館にWi-Fi設備が今回のセミナーを開催するに向けて完備した結果、実現しており市内公共施設のWi-Fi設備環境を行うことが望まれます。情報として当会は沖縄県デジタル支援事業を行う事となっています。

園田青年会・子ども会

★学級長：澤岬 幸洋
★参加延べ人数：54人



2回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	11月30日(木)	琉舞講座	源古 一実	10
2	12月5日(火)	A E D 講座	久高 清美	24
3	12月9日(土)	ポトフ作り	末吉 裕子	20

2回目講座日誌より

青年会を対象に行いました。いつなんどき、必要となるかわからない為、AED講習を受ける機会があり良かったです。

※ビデオを見て心臓突然死について
※胸骨圧迫について
※AEDの操作方法について
※成人と小児の違いについて

にじの花

★学級長：比嘉 みどり
★参加延べ人数：49人



1回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	12月17日(日)	eスポーツ体験会 スマブラ教室	新里 渉	16
2	1月26日(金)	色彩心理学	久場 真弓	16
3	2月23日(金)	アロマでリップづくり	山下 綾乃	17

1回目講座日誌より

大きな画面1台と3台のパソコンすでに競技の雰囲気のある会場、実際に講座が始まると「遊びのゲーム」～「競技のゲーム」と感じている様子がうかがえました。参加者の対戦前の感想「緊張する遊びのスマブラじゃない気がする」真剣と楽しさ(笑)が混在、「又、受けてたい」の感想も多くありました。

越来キッチンクラブ

★学級長：船越 利幸
★参加延べ人数：35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13日(木)	男が作る本格カレー	大山 泰弘	15
2	2月22日(木)	初恋の味・チーズケーキ	上原 健次	10
3	3月19日(火)	男の作る中華料理	仲元 清	10

2回目講座日誌より

※チーズケーキ作り
オープンによって焼きむらが出たが、男性にでも簡単にできて、しかも美味しく仕上がったのには、全員がびっくりしました。家にレシピを持ち帰って家族にも作ってあげたいです。

※塩ちんすこう作り
小麦粉・ラード・砂糖をまぜ好きな形にしてオープンで15分ほど焼いて完成。美味しく頂きました。



家庭教育学級

- ◆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企画して自ら学ぶ。
- ◆対 象：市内の幼稚園・小学校・中学校PTA ※15名以上で構成
- ◆開設期間：6月～3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) 8学級
- ◆参加延べ人数：433人



愛星幼稚園

- ★学級長：喜屋武 克江
- ★参加延べ人数：47人

1回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	1月25日(木)	アロマサックスサシェ作り	石田 ちさ	9
2	3月8日(金)	子育て相談会	渡真利 千佳子	20
3	3月14日(木)	小麦コーヒーの作り方	眞榮里 良人	18

1回目講座日誌より

バレンタインデーを前にプレゼント用に、自分用のリフレッシュの為に作品を作りました。好きな香り（アロマ）を選び、キャンドルを型に流しました。好みのドライフラワーをキャンドルが固まる前にアレンジして飾りました。ワックスが冷めたら形から外し紐を付けたら完成です。

コザ小学校

- ★学級長：新田 さゆり
- ★参加延べ人数：14人

1回目講座の様子

撮影の基本 スマホ・撮影教室

- ピント → どこにピントを合わせるか？
- 明るさ（絞り） → ピント送り
- アングル → 被写体を強調する
- ホワイトバランス → 適正な明るさ
- グリッドを使う → 明るすぎないこと（アプリで補正）
- レンズを拭く → 暗いと画像が荒れる（補正するための）
- 背景グラデ → 感度ISOを上げると荒れる
- 内蔵フラッシュは使わない（なるべく）
- 直射日光は避ける
- 人物を際立たせる 背景から離れる



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	7月31日(月)	プロに教わる！レベルアップ写真講座①	仲 一志	4
2	8月14日(月)	プロに教わる！レベルアップ写真講座②	仲 一志	6
3	8月21日(月)	プロに教わる！レベルアップ写真講座③	仲 一志	4

1～3回目講座日誌より

学校周辺を各自で撮影したものを後で1枚1枚見ながらイメージ等を話し合いました。暑い中での講座でしたが、我が子が通う小学校は自然豊かな学校だと改めて感じました。1枚に対しての想いが今回の講座受講によって意識の変化を学ぶことができました。校長先生も参加していただきとても楽しく和気あいあいとした雰囲気になってよかったです。

泡瀬小学校

- ★学級長：井手 香織
- ★参加延べ人数：28人

2回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	6月27日(火)	アロマスプレー作り	砂川 心敬之	11
2	7月11日(火)	心肺蘇生法、熱中症対策講座	上原 一則	8
3	10月3日(火)	ヨ ガ	兼島 祐賀子	9

2回目講座日誌より

救急車を呼んで到着まで、約8分（沖縄市は約6分）。この間の初動対応によって命が助かるかどうかの分かれ道！実際にAED心肺蘇生法を行ったが思っている以上に体力が必要でした。周りに居合わせた人と協力しながら救急車を待つことが大切だと学びました。

中の町小学校

- ★学級長：豊見山 真奈美
- ★参加延べ人数：75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22日(火)	カラースンドアートワークショップ	仲田 千草	35
2	9月23日(土)	アロマローションワークショップ	山下 綾乃	23
3	10月7日(土)	ドライフラワーワークショップ	上江洲 美恵	17

1回目講座日誌より

夏休み期間中という事もあり、親子での参加が多かったです。大人も子どもも集中し、黙々と作っていました。他の人の仕上がった作品を見ながら「これも素敵だねえ」「色合いがいいね！」と楽しく交流もできてとても良かったです。

島袋小学校

- ★学級長：崎原 美幸
- ★参加延べ人数：119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30日(日)	フライパンで作るピザ体験	加藤 律子	75
2	9月27日(水)	音を楽しく 島music	照谷 陽	37
3	11月27日(月)	島 ヨ ガ	星 和美	7

2回目講座日誌より

ピアノのメロディーに合わせて幸せになる言葉は何？…初め子ども達もふざけていましたが、照谷先生の授業が進むうち真剣にお話を聞いていました。普段から相手にきちんとした言葉で伝える、そして言葉を大切にする。学びのある講座でした。

高原小学校

- ★学級長：鈴木 一美
- ★参加延べ人数：30人

2回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	12月6日(水)	あなたができるエンカナル暮らしを学ぶ	眞榮喜 南	9
2	12月13日(水)	c o f f e e 講座	島田 聖子	11
3	1月16日(火)	タスク管理術を学ぶ	高江洲 香織	10

2回目講座日誌より

前半は、講師が人生の中でコーヒーと出会うきっかけになった家族との時間からその家族の有難さを感じることができる内容でした。そして後半はコーヒーについて学びました。コーヒーは奥深く、実際のコーヒーの淹れ方から始まり、コーヒーの挽き方によつての風味の違いなど、試飲をしながら感じることができました。

美東小学校

- ★学級長：落合 美奈子
- ★参加延べ人数：85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23日(水)	浮いて待て～命を守る着衣泳～	小渡 健太	68
2	11月10日(金)	ライフプラン&マネー講座	小渡 健太	8
3	1月12日(金)	ほったらかし投資講座	小渡 健太	9

1回目講座日誌より

講話の内容①水難事故の概況のお話②「浮いて待て」とはについての話を聞きました。実技では③背浮きの方法として浮力のあるもの（ペットボトルなど）を用いて楽に浮く方法を体感しました。最終的には、8～9割の児童が何も使わずに浮くことが出来ました。

コザ中学校

- ★学級長：桑江 敦子
- ★参加延べ人数：35人

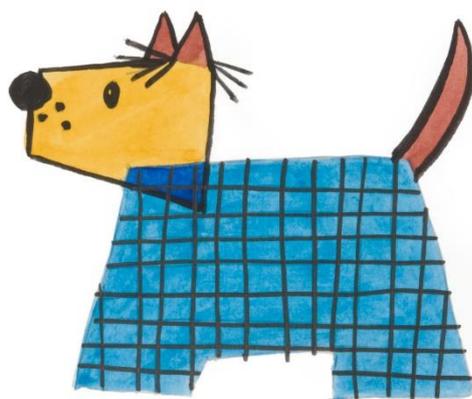
1回目講座の様子



回	実施日	学習内容	講師名	人数
1	10月14日(土)	護身術	島袋 容子	10
2	12月2日(土)	多肉植物の植え替え～リース作り～	當山 節子	15
3	1月13日(土)	アロマで虫よけスプレー作り	眞志喜 久美子	10

1回目講座日誌より

今回開催した「護身術」は少林寺拳法を基礎としたもので、それよりわかりやすい形にし取り入れたものです。内容は「手首や腕をつかまれた時の対処」「知らない人との距離の取り方」「効果的な声の出し方」「背後からの抱きかかえ時の対処」など二人一組になり実践で学びました。危険が迫ったとき、声を出す重要性、冷静に対応出来るかがカギであると実感しました。体格の大きさ強さに限らず、最少の力で「自分を守ることが出来る」ということに感動しました。



軽やかなステップで、健康で心豊かな生きがいがいづくり！
“Shall We ダンス”



がんじゅう教室



『ワルツからはじめる楽しい社交ダンス』

講師 屋比久悦子氏〔沖縄県ダンススポーツ連盟事務局長〕

【期 日】

9月1日・8日・15日・22日・29日(毎週金曜日) 午後3時～5時

【内 容】

1日：ワルツの基礎(ボックス)

8日：ワルツのアマルガメーション(ステップの流れ)①

15日：ワルツのアマルガメーション(ステップの流れ)②

22日：ワルツのアマルガメーション①・②を組んで踊る

29日：レッツダンス！曲に乗って楽しく優雅に！！



- 対象 沖縄市在住・在勤の50才以上の方優先
- 受講料 無料
- 場所 沖縄市立中央公民館 研修室他
- 定員 30名(抽選)
- 締切 令和5年8月24日(木)
- 申込方法 電話・メール・FAX

※全日程(5回)に受講できる方を優先致します。 ※動きやすい服装、飲み物(熱中症予防)持参
※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
※講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙、報告書及び展示会等)に使用致します。

沖縄市立中央公民館

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

沖縄市立公民館では、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です。

[沖縄市立中央公民館](#)

検索



がんじゅう学級 ワルツからはじめる楽しい社交ダンス



講師：屋比久 悦子氏

沖縄県ダンススポーツ連盟事務局長

軽やかなステップで♪

○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ためにも、一人ひとりが自立を目指し、健康で心豊かな生きがいがづくり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：令和5年9月1日・8日・15日・29日、10月6日(金)
午後3時～5時 【全5回】

○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（保険料500円） ○参加延べ人数：50人



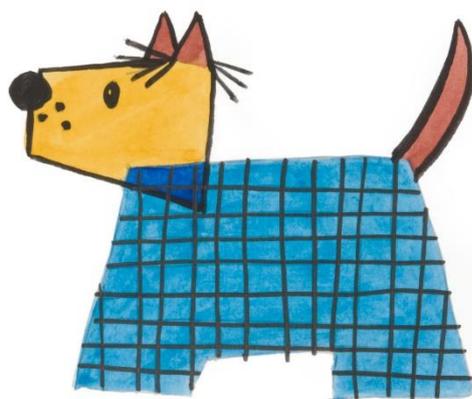
健康で心豊かな
生きがいがづくり

Shall I we ダンス



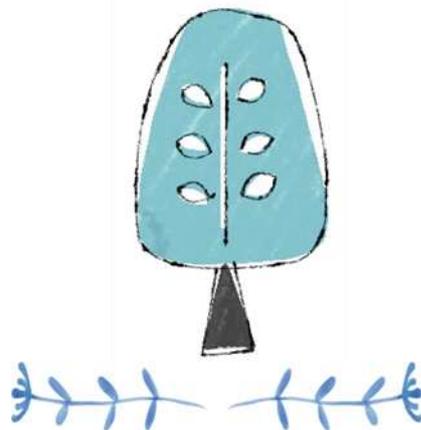
受講生の声（一部）

- ★教え方がていねいでしたごく良かったです。
- ★ワルツの曲が好きでいつか優雅に踊ってみたいと思っています。
- ★ステップ、シャドウ初めてでしたが楽しかったです。
- ★普段使っていない筋肉が痛くなりました。
- ★日頃、できない事に（ダンス）楽しみを覚えました。
- ★講座に参加してとても良かったです。ありがとうございます。
- ★若い頃ダンスに夢中になった事がありました。足、腰は悪くなっていますが場所があればと思っていました。楽しく学べました。
- ★慣れない動作で筋肉痛になりました。事前の体操（ストレッチ）の重要さがわかりました。
- ★ワルツのステップの難しさを痛感しました。でも冷静になってステップを覚えることで頭の体操にもなりました。
- ★下手ながらもワルツ、ステップダンスを家で踊って楽しんでいます。



一般教養

1. お金について学ぶ最初の一步!
お金の入門講座
2. おしゃれな
「ビーズアクセサリー作り」講座
3. いつまでも綺麗でいるための
アロマ活用術
4. 朗読を楽しもう



～知って、学んで、体験して、人生をもっと豊かに！～

お金について学ぶ最初の一步！

お金の入門講座



講師: 兼島 良太 氏

(お金の学校『セカンドマネー』代表)

Check
point

資産運用や節約、家計の見直しなど身近なお金のことでも不安や分からない事はありませんか？行動できていない方も実践できるよう基礎知識から具体的な方法までを学びます。

日程 7月6日、13日、20日、27日(木)

午後7時～8時30分【4回講座】

- 対象 沖縄市在住・在勤(18歳以上) ●受講料 無料(4回参加可能な方優先)
- 定員 40人(抽選) ●場所 市立中央公民館 ●託児(無料:6ヶ月以上・要予約)
- 申込期限 6月23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・託児(氏名・年齢)

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp

申込フォーム▶▶▶



※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



～知って、学んで、体験して、人生をもっと豊かに！～ お金について学ぶ最初の一步！お金の入門講座

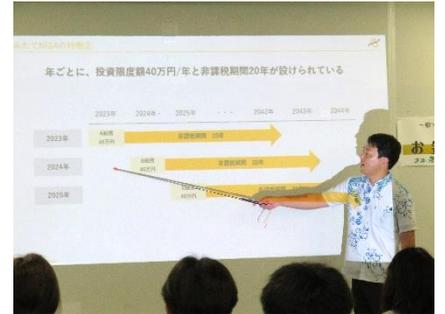
知って、人生をもっと豊かに！～
て学ぶ最初の一步！
入 座
(お金の学校『セカンドマネー』代表)



講師: 兼島 良太氏

お金の学校『セカンドマネー』代表

- 趣旨: これからの時代を生き抜くために正しい金融知識を学びます。
- 日時: 令和5年7月6日、13日、20日、27日(木)
午後7時～8時30分【全4回】
- 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: 149人



携帯料金のシミュレーション体験、家計簿アプリの体験、投資のシミュレーション体験などを通して固定費の見直し方や iDeCo・NISA などたくさんの事を学びました。



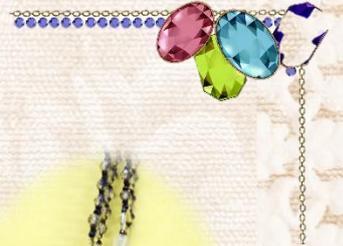
受講生の声 (一部)



- ★固定費から節約をするという事を考えていなかったの、目からウロコでした。
- ★自分の今の生活の中で、固定費や変動費を見極める事の大切さや、どこを見るべきかを知れて良かったです。グループワークでの投資のシミュレーションゲームが楽しかったです。
- ★家計簿アプリを使って実際に体験できたのが良かったです。今回をきっかけにきちんと自分のお財布を見直したいと思いました。投資の割合の大事さを学びました。
- ★iDeCo や NISA についてよく分かっておらず、始めようにも一歩踏み込めない状況でしたが、4回の講座を受け終えた今、メリットやデメリットを把握できたのでとても有意義な時間になりました。20代のうちにこういう機会に参加出来るととても良かったです。
- ★全4回の講座に参加してみて改めて自分がお金を何に使っているか見直したり、今日までの間に保険とスマホのプラン見直しと、家計簿アプリを使い始めたり、一か月の間に色々変化がありました。今日の講座で最後ですが「お金」についてたくさん知れて良かったです。

おしゃれな

「ビーズアクセサリー作り」講座



A:レース針で作るジュエリークロスシェ

B:針と糸で作るビーズアートステッチ

※くさり編できる方

日時 11月14日、21日、28日(火)

午後1時~3時【全3回】

講師:長嶺 小牧 氏

(一般財団法人生涯学習開発財団認定本部専任講師)

- 対象 沖縄市在住・在勤(18歳以上) ●定員 15名【抽選】
- 受講料 無料 ※材料費2,000円(事前支払い) AかBどちらか1つを選ぶ
- 場所 沖縄市立中央公民館
- 申込期限 10月26日(木) ●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「ビーズ講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 申し込みはこちら▶▶

※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。 **沖縄市立中央公民館** **検索**

学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪





おしゃれな「ビーズアクセサリー作り」講座



アクセサリー作り

生涯学習開発財団認定本部

講師:長嶺 小牧氏

一般財団法人

生涯学習開発財団認定本部専任講師

- 趣旨:ビーズアクセサリーってどうやって作られているの? という初心者さんと作り方を楽しく学びます。
- 日時:令和5年11月14日、21日、28日(火)午後1時~3時【全3回】
- 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(材料費2,000円) ○参加延べ人数48人



受講生の声(一部)

- ★準備も完璧で、自分の好きなビーズを選んで作れたので良かったです。
- ★思っていたより気楽にできてすごく楽しかったです。
- ★色の配色がどうなるか楽しみです。ループクロッシェを作りたかったので嬉しいです。
- ★難しいのに優しく教えてくださりありがとうございます。
- ★集中力がつくのでとても楽しく頭の体操になりました。
- ★とても細かい作業なので、目がもっとよく見れたらいいなあと思います。
- ★初めての講座でドキドキでしたが、先生が明るくてとても楽しかったです。また機会がありましたら是非受講したいと思います。
- ★丁寧な指導で明るく対応してくださりありがとうございました。
- ★和気あいあいとした雰囲気でした。作品の完成が楽しみでした。



いつまでも綺麗でいるための アロマ活用術 全3回

11月8日・15日・22日（水）
午前10時～12時



- 1回目：ホルモンバランスの整え方、アロマスプレー作り
- 2回目：腸活の話、甘酒（甘糍）の効果効能、作り方（試飲あり）
- 3回目：リンパケアとアロマクリーム作り

講師：久場 亮子 氏

【理学療法士、一般社団法人 日本介護アロマ研究所・命のアロマ理事】



●対象：沖縄市在住・在勤（18歳以上） ●定員：25人（抽選）
 ●受講料：無料※材料費①③各1,000円 ●場所：沖縄市立中央公民館（研修室）
 ●申込期限：10月20日（金） ●申込方法：電話・メール・Fax
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） 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「アロマ講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代
 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 申込フォーム▶▶▶



～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





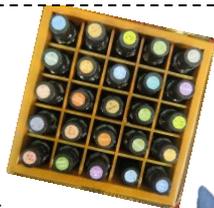
いつまでも綺麗でいるためのアロマ活用術



講師:久場 亮子氏

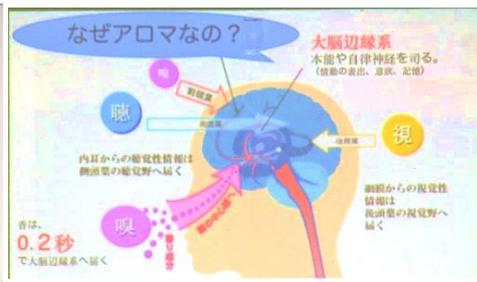
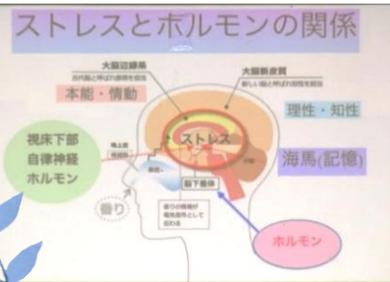
理学療法士、(一般社団法人) 日本介護アロマ研究所・命のアロマ理事

- 趣 旨:アロマの香りが視床下部に直接働きかけることで自律神経やホルモンのバランスを整えることが期待できる。
- 日 時:令和5年11月8日、15日、22日(水)
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(研修室)
- 受講料:無料(材料費2,000円)○参加延べ人数:75人



フェミニンケアによる変化

子宮下垂に気づいた	尿漏れ解消	イライラが良くなる
良く眠れる	性交痛改善	冷え性改善
頭がクリア	肌艶が良くなる	自分を大事にしようと思う
産後が楽だった	月経前の不快症状の改善	孤独感がなくなる



Q.腸閉塞ってなに?

A.飲食物と消化液の流れが小腸や大腸で障害された状態。



他にもありますが...

丹田クリーム作り

クリーム
 フランキンセンス ▶ アロマの王様。万能アロマ。
 オンガード ▶ 免疫をUP、強い身体へ。
 消化酵素ブレンド ▶ お腹の調子。
 代謝ブレンド ▶ 身体を温める。



リンパをマッサージ(心臓に近い所から)することで全身の血流がよくなり肩こり、冷え性の効果につながります。



受講生の声(一部)

- ★フェミニンケアという言葉をはじめて聞きました。今日から作ったオイルで試してみるのが楽しみです。
- ★経皮吸収の数値の多さを知り、食べ物だけではなく肌につけるものにも気を付けていきたいと思いました。
- ★腸活の大切さがとても大切だと気付いて良かったです。特に感情の消化も腸で行われる事..自分自身で腑に落ちました。
- ★リンパの流れが大切だとわかりました。マッサージの順番とやり方など学べて自分でもできそうなので続けていきたいです。
- ★知れば知るほど奥が深くどんどんアロマの力に引き込まれていきました。自分の癒しと母親の介護の為にはもっと学んで安心安全の手技や知識を深めたいと思いました。
- ★楽しい講座をありがとうございました。

朗読を楽しもう



日時 9月4日、11日、25日

10月2日、16日、23日

午後2時～4時【月曜日全6回】

講師：嘉数明美氏
朗読会「道」代表
朗読指導者

声のための体操・
呼吸法・発声法から
表現まで♪
朗読の魅力に
触れてみませんか？

- 対象：沖縄市在住・在勤の18歳以上の方
- 受講料：無料
- 定員：20人（抽選）
- 場所：沖縄市立中央公民館（研修室）
- 申込期限：8月18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

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

申し込みはこちら▶▶▶

～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



朗読を楽しもう



講師：嘉数 明美氏

朗読会「道」代表・朗読指導者

- 趣旨：発声法や表現力の基礎を学び、自信につながります。
- 日時：令和5年9月4日、11日、25日、10月2日、16日、23日(月) 午後2時～4時【全6回】
- 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)
- 参加延べ人数：100人

“寝ている活字を起こす”



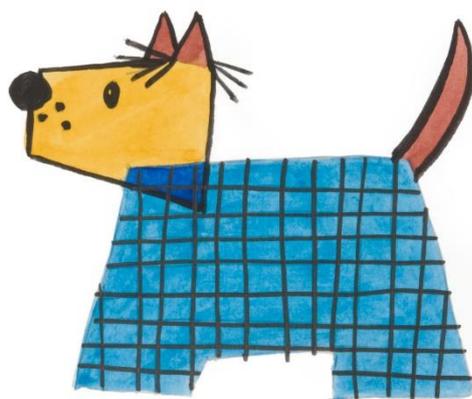
逆腹式呼吸や声のための体操、ことばあそびなどを習いました。



受講生の声 (一部)

「どんぐりと山猫」をみんなで最後まで読み終えることができました♪

- ★ことばのもつおもしろさを感じました。
- ★とても楽しいです。感情を入れずにきちんと伝えたいと思っていたので良かったです。言葉をもっと大切に使用したいと気づかせてくれた講座に感謝です。
- ★“寝ている活字を起こす”ただ言葉を読むだけでなく言葉が持つ意味と背景を考えながら読むことの大切さを学べた一日でした。
- ★息が思うより続かなかったです。腹式呼吸の必要性はここなんだなと思いました。
- ★「寝ている活字を起こす」この言葉が心に残りました。アクセントの難しさや呼吸法が意外と難しく朗読の奥深さを知りました。朗読をする前の体操も楽しかったです。
- ★全6回朗読楽しかったです♪私も皆さんの声が聴けて耳が幸せでした。創作活動頑張ります。ありがとうございました。



文化

1. 和太鼓体験講座
2. 初心者向け糸掛けアート
体験講座
3. はじめての三線体験教室
4. はじめての三線体験教室
～アンコール講座～



和太鼓

令和5年度沖縄市立中央公民館主催事業

和太鼓の基礎を学び、表現する楽しさを体験するとともに、知っているようで知らない和太鼓についてもお伝えします。

講師 プロ和太鼓奏者
かなざしりょうた
金刺凌大氏

体験講座

全3回

日時 8月10日、17日、24日(木)午後7時~9時



- 対象 市内在住・在勤(18歳以上) ●受講料 無料(3回参加可能な方優先)
- 定員 12人(抽選) ●場所 沖縄市立中央公民館(視聴覚室)
- 申込期限 7月21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

※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

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 ※7/3・7/4 休館

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 申込フォーム▶▶

※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。

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



和太鼓体験講座



講師 金刺

- 趣旨: 和太鼓の基礎を学び、表現する楽しさを体験します。
- 日時: 令和5年8月10日、17日、24日(木)
午後7時～9時【全3回】
- 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)
- 参加延べ人数: 32人

講師: 金刺 凌大氏 プロ和太鼓奏者

『和太鼓という楽器について・創作と伝統について・演奏スタイル』のお話の後、フォームを習ってスタート！
真剣な眼差しで皆、必死についていきます！！



～最終日～講師によるセット打ちは迫力満点でした！！



～最終日成果発表～ 素晴らしい演奏でした♪



受講生の声 (一部)

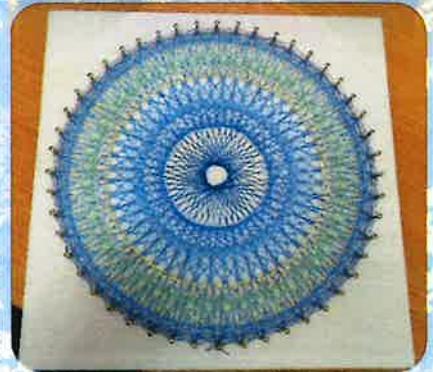
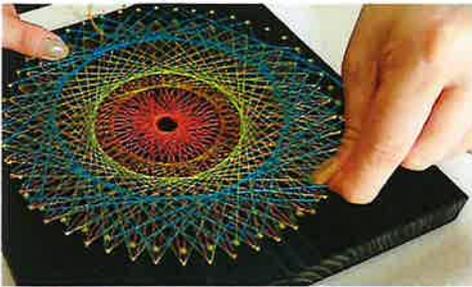
- ★プロの先生に教えてもらってとても光栄でした。
演奏までできて形にさせていただきとても大満足でした。
- ★思っていたより本格的な太鼓を教えていただけ良かったです。最後に曲のように通して打って楽しかったです。
- ★和太鼓の楽しさにとってもひきつけられた3週間でした。大人になってこんなにハマりこんだのは初めてです。
- ★叩く場所で音が変わり、無限大と聞いて自由に表現できるのだと知りました。とても魅力的だと思いました。
- ★参加者の方たちとも話せて楽しかったです。やはり太鼓の音は素晴らしいです！！



初心者向け

糸掛けアート体験講座

板に打ち込んだ針(ピン)に糸をかけて模様を作っていくアートです。



講師:川上 忍氏
(JACA アロマカラーインストラクター)

日程:2月8日~29日(毎週木曜日)
午後1時30分~3時30分【4回講座】

- 対象:沖縄市在住・在勤(18歳以上) ●受講料:無料(材料費1,000円)
- 定員:15人(抽選) ●場所:沖縄市立中央公民館
- 申込期限:1月31日(水) ●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「糸掛けアート講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 申し込みはこちら▶▶▶

※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♪ 38

沖縄市立中央公民館 検索



初心者向け糸掛けアート体験講座



講師：川上 忍氏

JACA アロマカラーインストラクター

- 趣 旨：板に打ち込んだ針（ピン）に糸をかけて模様を作っていくアートです。たくさんの糸を使って模様を作ります。
- 日 時：令和6年2月8日、15日、22日、29日（木）
午後1時30分～3時30分【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（材料費1,000円）○参加延べ人数：64人

32ピンの作品



助講師の村吉さん・知念さん



88ピンの作品



丁寧に教えていただきました♡



受講生の声（一部）

- ★初めは難しかったけれど何となく理解してきたら楽しくなりました。次回が楽しみです。
- ★糸の繋ぎ方や間違えた時のやり直し方など細かい点を教えて頂いてとても勉強になりました。親切に教えていただきました。
- ★無心になれて楽しく進めることができました。
- ★糸掛けアートに興味があり体験出来て良かったです。
- ★糸掛けの法則が何となくわかりました。
- ★脳トレにもなりました。ありがとうございました。



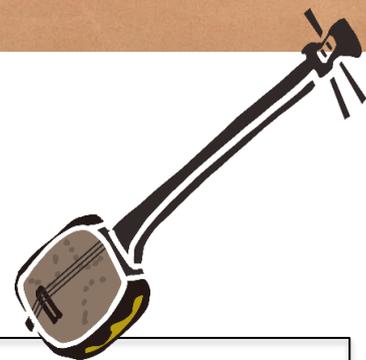
はじめての三線体験教室



【内容】

三線の持ち方、弦の弾き方、
工工四の読み方、曲（唄）の練習

講師：系数 昌治 氏
(琉球古典音楽野村流音楽協会師範)



日時 9月29日、10月6日・13日・20日・27日(金)
午前10時～12時【全5回】

- 対象 沖縄市在住・在勤(18歳以上) ●受講料 無料
- 定員 15名【抽選】※5回参加できる方優先(三線持参)
- 場所 沖縄市立中央公民館
- 申込期限 9月21日(木) ●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 申し込みフォーム▶▶

※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。

[沖縄市立中央公民館](#) [検索](#)

学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪



はじめての三線体験教室



講師：系数 昌治氏

琉球古典音楽野村流音楽協会師範

- 趣旨：琉球の歴史と文化に育まれた伝統楽器の三線を実際に触り奏でる体験を通して三線の魅力と弾く楽しさを知ることが目的とする。
- 日時：令和5年9月29日、10月6日・13日・20日・27日（金）
午前10時～12時【全5回】
- 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（図書室）
- 受講料：無料 ○参加延べ人数：64人



受講生の声（一部）



- ★前から三線が弾けるようになりたいと思い今回応募しました。
とても分かりやすく、一人一人に丁寧に教えて頂きありがとうございました。
- ★基本的な（初歩）がわからなかったですが、講座を受けて知ることができました。
- ★弦の太さがちがうなど、知らないことも沢山あって勉強になりました。
- ★今後、これからも継続して三線に関わって行きたいです。
- ★ゆっくり、優しく進んでくださるのでわかりやすく学べて良かったと思いました。
- ★繰り返し練習する事で、弾ける様になっています。歌が入ってきて難しいけれどできるようにしたいと思います。
- ★最初の頃は、なかなか弾ける事が出来なかったが練習していくうちにできるようになりました。充実した講座でした。
- ★「上り口説」2番へ入るタイミング学びました。五七五エが難しいです。
- ★受講できてとても楽しかったです。どんどん弾ける様になって行くのが嬉しいです。

はじめての三線体験教室

アンコール講座



【内容】

三線の持ち方、弦の弾き方、
工工四の読み方、曲（唄）の練習

講師：系数 昌治 氏

（琉球古典音楽野村流音楽協会師範）



日時：令和6年2月6日・13日・20日・27日(火)
午前10時～12時【全4回】

●対象 沖縄市在住・在勤（18歳以上） ●前回抽選で漏れた方、初めての方優先

●定員 15名【抽選】 ●受講料：無料 ※（三線持参）

●場所 沖縄市立中央公民館

●申込期限 1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「三線講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 申し込みフォーム▶▶▶



～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

学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪



はじめての三線体験教室 ～アンコール講座～



講師：系数 昌治氏

琉球古典音楽野村流音楽協会師範

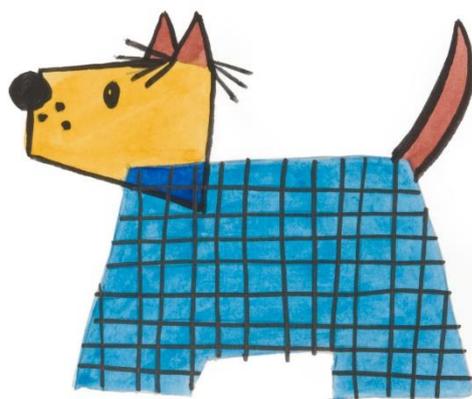
- 趣旨：琉球の歴史と文化に育まれた伝統楽器の三線を実際に触り奏でる体験を通して三線の魅力と弾く楽しさを知ることが目的とする。
- 日時：令和6年2月6日・13日・20日・27日（火）
午前10時～12時 【全4回】
- 対象：沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所：沖縄市立中央公民館 研修室
- 受講料：無料 ○参加延べ人数：50人



受講生の声（一部）

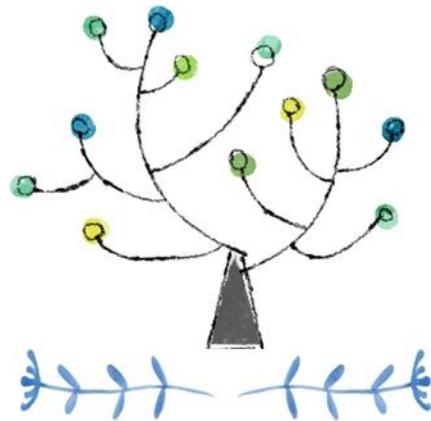


- ★以前から興味があったので参加できて嬉しいです。最後まで頑張れました。
- ★指の場所が上手く出来なかったけどすごく楽しかったです。
- ★工工四の読み方、三線の持ち方、すべて勉強になりました。分かりやすいご説明ありがとうございました。
- ★弦の太さがちがうなど、知らないことも沢山あって勉強になりました。
- ★今回4回の講座でしたが、とても分かりやすく楽しかったです。これからも頑張って練習します。
- ★ゆっくり、優しくわかりやすく進めてくれたので学んで良かったと思いました。
- ★繰り返し練習する事で、弾ける様になっています。歌が入ってきて、難しいけれどできるようにしたいと思います。
- ★始めてから少しは弾ける様になれたことがとても嬉しいです。これからも三線を続けて行きたいです。



生活健康

- 1.護身術にもなる!合気道体験講座
- 2.セルフケア薬膳講座
- 3.心と体に優しいハーブのある生活!
- 4.初心者のための入門太極拳講座
- 5.暮らしの中でできるシンプルセルフケア
- 6.暮らしの中でできるシンプルセルフケア
～アンコール講座～



日時 11月5日、12日、26日(日)午後1時~3時
【全3回】

護身術にもなる!合気道体験講座

合気道の基本動作・基本技・護身術・受け身を学びます。



講師 瀬名波 良成氏
(養神館沖縄合気道会主宰)

- 対象 市内在住・在勤(18歳以上) ●受講料 無料(3回参加可能な方優先)
- 定員 15人(抽選) ●場所 コザ運動公園(武道館) ●保険料 300円
- 申込期限 10月24日(火) ●申込方法 電話・メール・Fax

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129 Fax939-0035

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

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp 申込こちら▶▶

※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。
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



護身術にもなる!合気道体験講座



講師:瀬名波 良成氏
養神館沖縄合気道会主宰

- 趣旨:護身術にもなる合気道の基礎を学びます。
- 日時:令和5年11月5日、12日、26日(日)
午後1時~3時【全3回】
- 対象:沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場所:コザ運動公園(武道館)
- 受講料:無料(保険料300円) ○参加延べ人数:48人



手首をつかまれた際の護身術!



合気道のすり足の意味や方法、呼吸法も習いました。



受講生の声 (一部)

- ★とても為になり健康にもいいと思うので継続できればもっといいと思います。人間の急所は至る所にあると感じました。
- ★合気道の面白さを体験できて良かったです。力を入れずに関節技を仕掛ける事が興味深かったです。手首をつかまれた時の手の動かし方が分かりました。
- ★自分の体の使い方や体力のなさに気づきました。体を健康に保つこと、礼や呼吸法の大切さなどにも気づかせてもらいました。
- ★力対力ではないのだと体感でわかりました。日常では気づかないことの連続でした。



中医学、薬膳について学び、日常食べている
食材の体への効果、効能を学ぶ！

セルフケア薬膳講座



【期 日】

6月2日・6月9日・6月16日

7月7日・7月14日（金曜日・5回）

※時間：午前10時～12時

【内 容】

- ① 6月 2日：中医学、薬膳について、
体質チェック
- ② 6月 9日：肌トラブル
- ③ 6月16日：不眠
- ④ 7月 7日：ストレス
- ⑤ 7月14日：むくみ、肥満



講師 高吉 ルミ子 氏〔国際中医薬膳師/アロマセラピスト〕

- 対象 沖縄市在住・在勤の18才以上の方
- 受講料 無料
- 場所 沖縄市立中央公民館 研修室
- 定員 30名（抽選）
- 締切 令和5年5月15日（月）
- 申込方法 電話・メール・FAX

※全日程（5回）に受講できる方を優先致します。

※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、内容の変更又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（広報誌、報告書及び展示会等）に使用致します。

沖縄市立中央公民館

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

沖縄市立公民館では、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です。

[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。学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい。

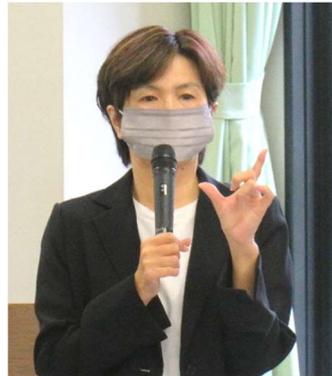
セルフケア薬膳講座



講師：高吉 ルミ子氏

国際中医薬膳師/アロマセラピスト

- 趣旨：中医学、薬膳について学び、日常食べている食材の体への効果、効能を学ぶ。
- 日時：令和5年6月9日・16日、7月7日・14日・21日（金）
午前10時～12時【全5回】
- 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）
- 受講料：無料 ○参加延べ人数：119人



薬膳について学びました♪

- ・中医学薬膳について
- ・体質チェック
- ・肌トラブル・不眠
- ・ストレス・むくみ・肥満



受講生の声（一部）



- ★毎回学ぶたびに奥が深いなと、自分の体に向き合うようにしたいと思います。
- ★自分自身の体調はよく分かっておかないといけないと痛感しました。
- ★数値ではなく自覚症状にて診断するところに、中医学の良さを感じました。
- ★ストレスは体に影響をダイレクトに及ぼすものであると痛感しました。
- ★ストレスも深いなと思いました。症状がでたときは、心・肺・肝はどこだろうとゆっくり考えてストレスとも上手にやって行きたいです。
- ★講座に参加してとても良かったです。ありがとうございます。
- ★自分の体に向き合っていないかとも思いました。毎日の自分と生活を大事にしたいです。
- ★習ったことに意識を持って、食事の内容も取り入れたいと思います。
- ★眠りのサイクルの仕組みがこんな風になっているのだと勉強になりました。
- ★舌の画像から色々な症状が判断できるとのことで、毎日チェックしたいと思います。
- ★睡眠の考え方や食事（摂った方がよい食事）など勉強でき良かったです。

講 話

『心と体に優しいハーブのある生活！』

普段目にする身近なハーブを知り、日常生活に取り入れることで、健康で心豊かな生活を送りましょう。

【期 日】 7月31日・8月7日・8月14日
(月曜日・3回) ※時間：午後1時～3時

講師 知念 伽央梨 氏

[沖縄アーユルヴェーダスパ&スクール主宰]



7月31日：薬効など、様々なハーブの魅力
8月7日：虫除けなど、暮らしに役立つ使い方
8月14日：日焼け、白髪ケアなど、ハーブを使った美容法

- 対象 沖縄市在住・在勤の18才以上の方
- 定員 20名(抽選)
- 場所 沖縄市立中央公民館 研修室・視聴覚室
- 受講料 無料
- 締切 令和5年6月30日(金)
- 申込方法 電話・メール・FAX

※全日程(3回)に受講できる方を優先致します。

※FAX・メール記載事項：件名「ハーブ講座申し込み」・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、内容の変更又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、報告書及び展示会等)に使用致します。

沖縄市立中央公民館

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

沖縄市立公民館では、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です。

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。学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい。

心と体に優しいハーブのある生活！

「**のある生活!**」



講師:知念 伽央梨氏
 沖縄アーユルヴェーダスパ&スクール主宰

- 趣旨: 知って得するハーブの様々な活用法、普段目にする身近なハーブを知り、日常生活に取り入れることで、健康で心豊かな生活を送ることを目指す。
- 日時: 令和5年7月31日、8月7日、14日(月) 午後1時~3時【全3回】
- 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: 47人



ハーブティーを美味しくいただき、香りにも癒されました。



受講生の声 (一部)



薬効など様々なハーブの魅力、白髪ケアなどハーブを使った美容法を学びました。

- ★季節にあった自分の体質とかで使い分けて、取りすぎないことなど多くを学びました。
- ★植物(ハーブ)のもつパワーはすばらしい効力があることを認識できました。
- ★沖縄のハーブをもっと活用しようと思いました。
- ★ゴーヤーの効能がこんなにもあるとは、知りませんでした。ありがとうございました。
- ★普段ハーブだと意識していない植物がメディカルハーブだと知り、驚きとともにもっと生活を意識することが大切だなと感じました。
- ★今ある地産地消の栄養学を学べたので良かったです。
- ★アーユルヴェーダから中国へそして琉球へ伝わったこと、発生がインドだとはじめて知れて驚きました。
- ★アーマラキー体験など実際にできて良かったです。
- ★大変有意義な講座でした。講師の知念先生はとても素敵なお方ですね。またお会いする機会を楽しみにしています。
- ★素晴らしい内容の講座をありがとうございました。アーユルヴェーダが素晴らしいと実感しました。

初心者のための 入門太極拳講座

全5回

8種類の動作を練習して太極拳の
基本的な動作を身に付けます

10月3～31日(火)
午後7時～9時

講師 金城 照子氏

(公社)日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員

●対象：沖縄市在住・在勤（18歳以上） ●定員：25人（抽選）

●受講料：無料 ●場所：沖縄市立中央公民館（研修室）

●申込期限：9月19日（火） ●申込方法：電話・メール・Fax

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） 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」希望時間・氏名・住所・連絡先・年代

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

申込フォーム▶▶▶



※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



初心者のための入門太極拳講座



講師:金城 照子 氏

(公社)日本武術太極拳連盟公認太極拳 A 級指導員

○趣 旨: 気の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高め、健康維持を保ちます。

○日 時: 令和5年 10月3日、10日、17日、24日、31日(火)
午後7時~9時【5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: 101人



サポートの宜野座 まゆみ氏



細かい指導♡



24式太極拳を披露していただいた(^^) /



受講生の声 (一部)

- ★ゆっくりとリラックスした状態で動くことは難しいことに気づきました。
- ★動きの意味を知ることが出来て良かったです。
- ★細かく動作の説明をして頂き分かり易かったです。一通り全部の動きを教えていただいたので、次週からは繰り返しの練習で学んでいきたいです。
- ★初めての体験でした。ゆるやかな動作の一つ一つに意味があるのですね！毎回講座の帰りには、心も体も柔らかく癒され良い眠りにつけています。
- ★ゆったりとした動作で、60代の私でもついていけました。
- ★熱心に教えてくださりありがとうございました。



暮らしの中でできる

全7回

シンプルセルフケア

9月5日～10月17日 (火)

午前10時～12時

日々の心身の不調（不眠、生活習慣病、心身相関の悩み）改善方法やストレスの付き合い方、よりよく暮らすヒントを体験型で学びます。（ヨガマット貸出有り）

講師：タユフェール 美弥 氏
（インド中央政府認定 ヨーガセラピスト）

●対象：沖縄市在住・在勤（18歳以上） ●定員：25人（抽選）

●受講料：無料 ●場所：沖縄市立中央公民館（研修室）

●申込期限：8月21日（月） ●申込方法：電話・メール・Fax

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） 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

申込フォーム▶▶▶



※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

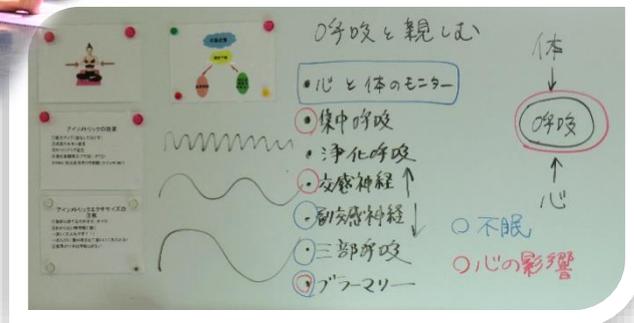


暮らしの中でできるシンプルセルフケア



講師:タユフェール 美弥氏
インド中央政府認定 ヨーガセラピスト

- 趣 旨:日々の心身不調の改善方法やストレスの付き合い方、よりよく暮らすヒントを体験型で学びます。
- 日 時:令和5年9月5、12、19、26日 10月10、17、24日(火)
午前10時~12時【7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



アイソメトリックエクササイズスの注意点

- ① 負荷は持てる力の半分か 1/3
- ② わからない時呼吸に聴く
→速い(力入れすぎ!!)
→のんびり(集中高まる丁度いいに力を入れる)
- ③ 負荷がけ中は呼吸をとめない

アイソメトリックの効果

- ① 筋力アップ(強化してほぐす)
- ② 成長ホルモン生産
- ③ ミトコンドリア生産
- ④ 自己客観視力(PTSD→PTG)
- ⑤ RNA(抗炎症作用リボ核酸)スイッチON

受講生の声(一部)

- ★アイソメトリックを少しでも毎日の生活に取り入れていきたいと思えます。
- ★鼻呼吸(左右)で効果が違うことがわかりびっくりしました。
- ★呼吸を意識することで使い分けることもできる、呼吸の大切さを学びました。
- ★自分を大切に、優しくするという心を掛けていきたいです。
- ★瞑想について学ぶことができました。とても有意義な時間でした。





暮らしの中でできる シンプルセルフケア

2月6日～3月5日(火)

午後2時～4時

* 5回講座 *

日々の心身の不調（不眠、生活習慣病、心身相関の悩み）の改善方法やストレスの付き合い方、よりよく暮らすヒントを体験型で学びます。（ヨガマット貸出有り）

講師：タユフェール 美弥 氏
（インド中央政府認定 ヨーガセラピスト）

●対象：沖縄市在住・在勤（18歳以上）※前回抽選で漏れた方、初めての方優先

●場所：沖縄市立中央公民館 ●定員：25人（抽選）●受講料：無料

●申込期限：1月29日（月）●申込方法：電話・メール・Fax

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）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「セルフケア講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代

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

申込フォーム ▶▶▶



～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

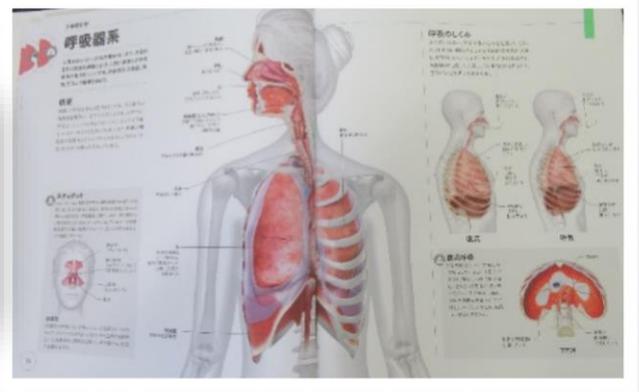


暮らしの中でできるシンプルセルフケア ～アンコール講座～



講師:タユフェール 美弥氏
インド中央政府認定 ヨーガセラピスト

- 趣 旨:日々の心身不調の改善方法やストレスの付き合い方、よりよく暮らすヒントを体験型で学びます。
- 日 時:令和6年2月6日、13日、20日、27日、3月5日(火)
午後2時～4時【5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、視聴覚室)
- 受講料:無料 ○参加延べ人数:48人



肺の大きさにビックリしました!



椅子に座って出来る
アイソメトリックを学びました!



受講生の声 (一部)

毎回講師からの言葉、気づきのアドバイスで心身ともに癒されました♡

- ★左右の鼻は役割が違うことを知り驚きました。気持ちを静めるときは、「教わった呼吸法」を取り入れて実践したいです。
- ★口呼吸ではなく、鼻で呼吸することを意識していきたいです。
- ★セルフケアとは自分と向き合うことだと気づけました。自分にも他人にも優しく出来そうだと思います。ありがとうございました。

