

生活健康

1. 腸活のお話しとストレッチ体操講座
2. ～守る・調べる・作り出す!～
スマホの新常識講座
3. いつまでも綺麗でいる為のアロマ活用術
4. コーヒーの魅力と美味しい淹れ方
5. 初心者向けスマホ講座





腸活のお話と ストレッチ体操講座



自律神経を整え腸と脳を
リフレッシュ！ 免疫力をあげて
病気になりにくい体を目指そう

日時: 6月6日・13日・20日(木曜日)

午前 10:00~12:00 (全3回)

講師 中野 光典氏(株)Aolani Co.,Ltd.代表取締役社長

講師 屋良 一 氏(株)ちやたん鍼きゅう整骨院+

●対象 市内在住・在勤(18歳以上) ●場所 沖縄市立中央公民館(研修室)

●定員 20人(抽選) ※3回参加できる方優先 ●受講料 無料

●申込期限 5月21日(火) ●持ち物 ヨガマット(貸出可能)

●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「腸活とストレッチ講座申込」・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♪

沖縄市中央公民館

検索



腸活のお話しとストレッチ体操講座



講師: 中野 光典氏

株式会社 Aolani Co.,Ltd.代表取締役社長

- 趣 旨: 腸活は、バランスのよい食生活や適度な運動、良質な睡眠によって腸内環境を整えることで心身の健康を維持することを目指します。
- 日 時: 令和6年6月6日・13日・20日(木)
午前10時～12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: 51人



サポート: 屋良 一氏 ・ 野原 杏里氏 ・ 新崎 勝吾氏



自律神経を整え腸と脳をリフレッシュ！免疫力を上げ病気になりにくい体に！

受講生の声（一部）

- ★適切な動作を意識する事で、日常生活の中で筋肉を鍛えることが出来る。色々な発酵食品の紹介があり、意識して摂りたいと思いました。資料も豊富で持ち帰って確認ができるので良かったです。ありがとうございました。
- ★生活の中でできる「ながら体操」は参考になりました。意識することで腸活アップになることを学びました。また副交感神経を優位に持っていく体の使い方は勉強になりました。
- ★腸活・姿勢の重要性、副交感の働き方、腸の活動の重要性を教えて頂きました。自宅でも取り入れたいです！！ ありがとうございました。また受講したいです。

～守る・調べる・作り出す！～

スマホの【2回講座】 新常識講座

WHAT?

ネットバンキングとは何か？
そしてフィッシング詐欺の基本

point

安全なパスワードの
作り方と管理方法

LOOK!

新しい検索エンジンの
紹介と使い方
(copilot)

講師 喜納 雅康氏
(パソコン教室オキ楽教室長)

日時 8月4日、11日(日)午後5時～8時

- 対象 市内在住・在勤(18歳以上) ●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 7月19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「スマホの新常識講座申込」・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。

52 沖縄市立中央公民館 検索



～守る・調べる・作り出す！～ スマホの新常識講座



講師：喜納 雅康氏
パソコン教室オキ楽教室長

- 趣 旨：スマホのセキュリティ対策とパスワード管理方法について学びます。
- 日 時：令和6年8月4日・11日(日)午後5時～8時【全2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：30人

WHAT?

- ・ネットバンキングを利用する際の手順や日頃の注意点
- ・フィッシング詐欺の見分け方と対策



point

パスワードは極力自分で考えない。
安全かつ簡単な方法で管理する。Google パス
ワードマネージャー (Android)、iCloud キーチ
ェーン (iOS) や専用アプリを利用する。

LOOK!

Copilot の活用シーン
文書生成・画像生成・語学の練習や翻訳・
作詞・作曲・旅行計画など



受講生の声 (一部)

- ★パスワードからの解放がスマホを使い始めてからのテーマだったので、まさしく自分が求めていた講座内容でした。
- ★Copilot の講義は素晴らしく驚きでした。3時間の集中講義も充実していて、わかりやすく理解が深まりました
- ★色々勉強になりました。2回で終わるのはさみしいです。もっと続けて講座を受けたいと思いました。
- ★基礎的なことや、またそれを応用した方法 (特に Copilot について) を学習できました。ありがとうございました。
- ★機能が進みすぎて追いつくのが大変ですが、講師の説明がわかりやすく、やはりこういう講座は助かります。
- ★苦手意識をどうにか克服して、スマホをうまく活用できるようになりたいと思いました。

いつまでも綺麗でいるための アロマ活用術講座【全 3 回】

- 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（試飲有）
- 3 回目: リンパケアとアロマクリーム作り

8 月 6 日・13 日・20 日（火）午前 10 時～12 時

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 市内在住・在勤の 18 歳以上 ●場所 沖縄市立中央公民館（研修室）
- 定員 25 人（抽選）同講座受講したことのない方優先
- 受講料 無料 ※材料費 1, 3 回目各 1,000 円（事前のお支払い）
- 申込期限 7 月 19 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

※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
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 申し込みはこちら▶▶



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♪



いつまでも綺麗でいる為のアロマ活用術



講師:久場 亮子氏

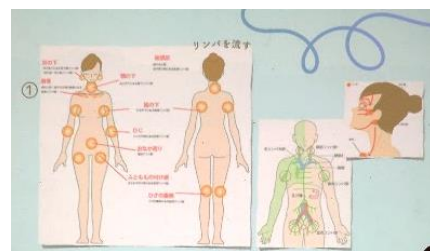
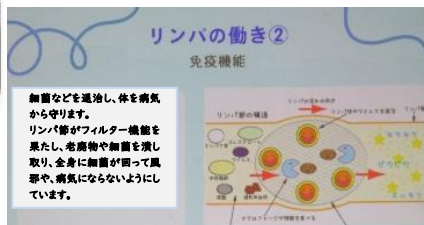
理学療法士、(一般社団法人)

日本介護アロマ研究所・命のアロマ理事

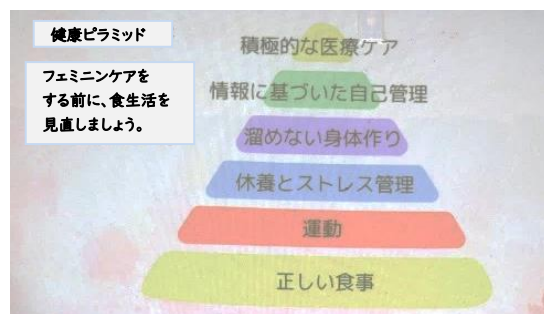
- 趣 旨:アロマの香りが視床下部に直接働きかけることで自律神経やホルモンバランスを整えることが期待できる。
- 日 時:令和6年8月6日、13日、20日(火)
午前10時~12時【全3回】
- 対 象:沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場 所:沖縄市立中央公民館(研修室)
- 受講料:無料(材料費2,000円) ○参加延べ人数:65人



助講師:石垣 さよ子氏



~リンパを流して美姿勢に~
筋肉が必要!関節可動域が正常!内臓の働きが正常!



~甘粧の作り方~

- ①炊飯器でお粥を炊く
米1カップ、炊飯器指定の量の水、ミネラル
- ②お粥が出来たら..
水1カップ、粧1カップ追加
- ③炊飯器で保存6~8時間
炊飯器の蓋を閉めず、半開きしておく

受講生の声(一部)

- ★ホルモンバランスの乱れについてはアロマが良い事を初めて知りました。
- ★精神や体の健康にも役立てられる事を知りました。
- ★アロマとエッセンシャルオイルの違い、痛みの原因のお手伝いをしてくれるお話しなど初めて聞いたことが沢山で色々学べました。
- ★自分の体がどのような状態かをよく意識しながら日常生活を暮らすことが大切であることを学びました。
- ★甘酒とても美味しくいただきました。
- ★減塩、カロリーオフ、添加物のお話し気になっていたもので学べて良かったです。

COFFEE

10/30

(水) 午後 1 時～4 時

コーヒーの魅力と美味しい淹れ方



コーヒーの抽出の基本的な考え方を学びます。

HAND Drip



Cappuccino

仲村 良行氏

豆ポレポレ代表



～焙煎士ご紹介～

ベトナム旅行で現地のコーヒー文化に触れてコーヒーに興味をもつ。独学でコーヒーを学んだ後、2010年に地元沖縄で豆ポレポレをオープン。コーヒーの焙煎技術を競う世界大会「ワールド コーヒー ロースティング チャンピオンシップ 2018」に日本代表として出場し準優勝。

COFFEE

ESPRESSO



●対 象 沖縄市在住・在勤の18歳以上 ●受講料 無料 ●材料費 350 円

●定 員 20 人(抽選) ●場所 沖縄市立中央公民館(研修室)

●申込期限 10 月 17 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「コーヒーの魅力と美味しい淹れ方申込」・氏名・住所・連絡先・年代

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

申込みフォーム▶▶

～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。

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





コーヒーの魅力と美味しい淹れ方



講師: 仲村 良行氏
豆ポレポレ代表

- 趣 旨: コーヒーの知識や美味しい淹れ方を学びます。
- 日 時: 令和6年10月30日(水)午後1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(材料費350円) ○参加人数: 20人



助講師: 市森 文氏



同じ豆でもレシオ、時間、温度、かくはんの有無、豆の挽き方で味や香りが変わる。

色々な淹れ方を
体験しました♪



受講生の声 (一部)

- ★10年以上気になっていたことが今日一気に解決しました。毎日淹れていますが、違う条件で違いを感じるということが自宅ではできず、ずっとやってみたいと思っていました。
- ★人によって好みが分かれていることもいい気づきになりました。
- ★様々なコーヒーを飲めたので満足です。家ではできないことを体験でき楽しかったです。
- ★自分の好み分かるまで色々試していきたいと思いました。とてもためになりました。
- ★コーヒーの淹れたてと、時間が経ってからと、こんなにも違いがあるとは思っていませんでした。とても有意義な時間をありがとうございました。
- ★基本の中にもたくさんのポイントがあり、そのひとつで味に大きな変化が生まれることにとても驚きました。大きな学びをありがとうございました。
- ★これからも自分の好きな味を探しながらコーヒーを楽しみたいと思います。
- ★講師のコーヒーに対する熱い思いが伝わりました。ありがとうございました。

♥初心者向けスマホ講座

令和 7 年 1 月 21 日 (火)
午前 10 時～12 時

スマホの便利な使い方
を学ぼう！
ネット詐欺から身を
守る知恵袋！



講師 仲宗根 義光氏
(スマホ・パソコン教室ひふみ)

- 対象 市内在住・在勤(18歳以上) ●受講料 無料
- 定員 20人(抽選) ●場所 沖縄市立中央公民館
- 申込期限 12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

※メール・Fax 記載事項 : 件名「スマホ講座申込」・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。

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



初心者向けスマホ講座



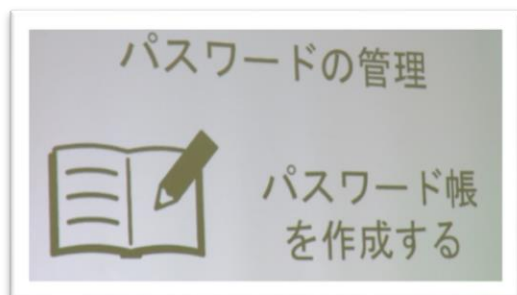
講師: 仲宗根 義光氏
スマホ・パソコン教室ひふみ

- 趣 旨: 時代の変化に合わせた役立つ使い方などを学ぶ。
- 日 時: 令和7年1月21日(火)午前10時~12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(ロビー)
- 受講料: 無料 ○参加人数: 10人

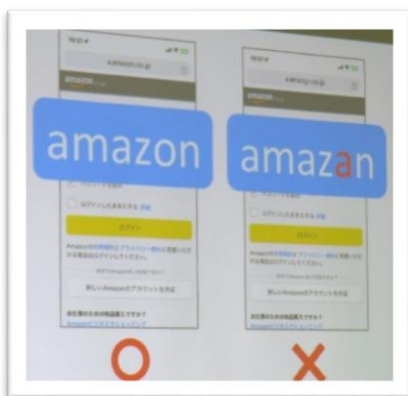


~3つの知恵~

- ひ: ひらかない
- ふ: ふりこまない
- み: みもとを明かさない



万が一の場合に家族にパスワードを知らせておく事も必要★



慌てずに違いを見抜く余裕を持つ

すぐに支払って下さい!
振り込んで下さい
という言葉に
注意しましょう

不安な時は開かない
知っている人に直接電話で
相談しましょう!

受講生の声(一部)

- ★セキュリティなどについて知りたいと思いました。
- ★もっとスムーズにスマホを使いこなしたいです。
- ★知らない情報を学べて良かったです。勉強になりました。
- ★携帯は必要不可欠なので詳しく知りたかったです。
- ★電話と友人へのLINEだけしか使えないのでその他の知識を覚えたいと思いました。





市民社会意識

1. みんなに知ってほしい飲酒のこと講座

～あなたの飲み方は飲み方は大丈夫ですか？～

2. 社会や家庭で役立つ!傾聴力講座

～耳で寄り添う力を身につけよう～

3. 手話入門講座





みんなに知ってほしい

★ 飲酒のこと講座 ★

～あなたの飲み方は大丈夫ですか？～

7月16日(火) 午後6時30分～9時

講師 佐久川 伊弘氏

(NPO 法人ゆくり代表理事)



わかっているのにやめられない
それって…依存症？
飲酒によって健康障害にならない為に
予防の早期対策や回避策を学びます。



●対象 市内在住・在勤(18歳以上) ●場所 中央公民館(研修室)

●定員 30人(先着順) ●受講料 無料

●申込開始 5月20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

※メール・Fax 記載事項 : 件名「飲酒のこと講座申込」・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。

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



みんなに知ってほしい飲酒のこと講座

～あなたの飲み方は大丈夫ですか～

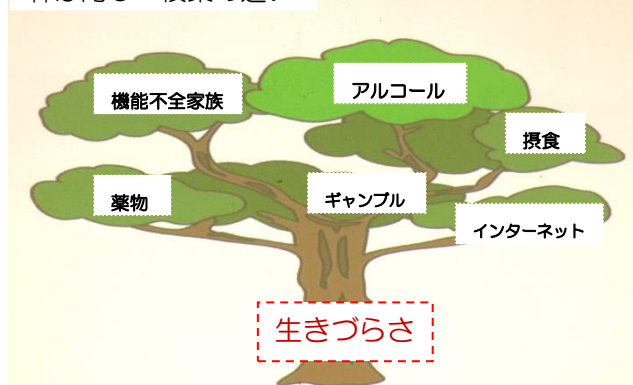


講師：佐久川 伊弘氏
(NPO 法人ゆくり代表理事)

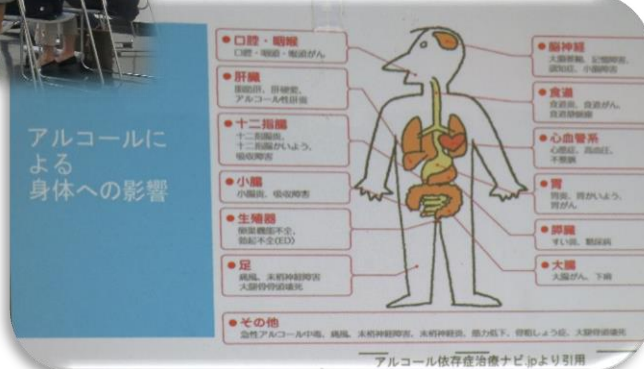
- 趣 旨：飲酒によって健康障害にならない為に予防の早期対策や回避策を学ぶ。
- 日 時：令和6年7月16日（火）午後6時30分～9時
- 対 象：沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場 所：沖縄市立中央公民館（研修室）
- 受講料：無料 ○参加人数：9人



幹は同じ 枝葉の違い



一緒に出来る事を探す。(テリトリーの範囲で)
言葉は優しく、行動は毅然と！
依存症（Addiction） 反対語＝繋がり



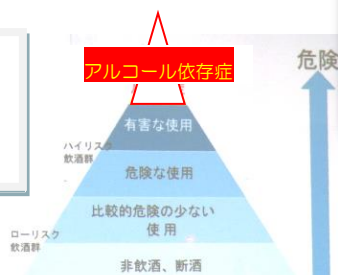
飲酒量を確認めましょう

飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。
「純アルコール10gを含むアルコール飲料」
＝「1ドリンク」です。

ビール500mlの中に含まれる純アルコール量は？

アルコール度数	純アルコール量
5%	25g
5% × 0.5 = 2.5%	12.5g
5% × 0.5 = 2.5%	12.5g
5% × 0.5 = 2.5%	12.5g
5% × 0.5 = 2.5%	12.5g

ビール500mlには20gのアルコールが含まれます。
純アルコール10gは「1ドリンク」なので
ビール500mlは「2ドリンク」であると計算されます。



受講生の声（一部）

アルコール使用障害スペクトラム



- ★今回の講座を受けて飲み方を考えないといけなかったと思いました。とても考えさせられる講座でした。
- ★自分は大丈夫だと思っていましたが、「危険な使用」であることが気づけた事。
- ★繋がりが大切だととても良い事に気づきました。
- ★自分は大丈夫・・ではなく依存症になる可能性は誰にでも身近にあるのだと気づかされました。ありがとうございました。

社会や家庭で役立つ！ 傾聴力講座



～耳で寄り添う力を身につけよう～

日時 6月17日、24日、7月1日（月）

午後7時～9時【3回講座】



講師

いながき さとる

稲垣

暁氏（社会福祉士）



けいちよう

傾聴とは、相手の話に関心を持ち、共感を示しながら注意深く聞き、相手の気持ちや考えを理解しようとする姿勢が重要です。傾聴により、相手が自分の考えや気持ちを伝えやすくなり、コミュニケーションがスムーズになります。

●対象 市内在住・在勤（18歳以上） ●場所 沖縄市立中央公民館（研修室）

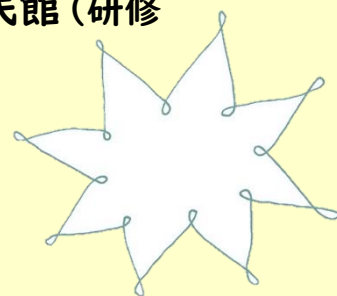
●定員 20人（先着） ●受講料 無料

●申込開始 4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

※メール・Fax 記載事項：件名「傾聴力講座申込」・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 申し込みはこちら▶▶



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



社会や家庭で役立つ！傾聴力講座 ～耳で寄り添う力を身につけよう～



講師:稲垣 暁氏
社会福祉士

- 趣 旨:傾聴力を学び、障がい者の生活支援にも繋げる。
- 日 時:令和6年6月17日・24日、7月1日(月)午後7時～9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:48人



講師:上原 智香子氏
看護師



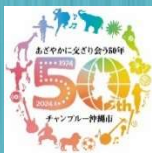
敬意をもって接していること
を示す表情・非言語メッセージ
☆アルカイクスマイル
☆まなざし
☆全身を耳にして聴く
波長を合わせていくための全
身動作・非言語メッセージ
☆うなずき ☆あいづち
☆アイコンタクト



受講生の声 (一部)



- ★傾聴するにあたって、私の心や体に余裕と傾聴する心構えが必要だと思いました。
- ★つい言ってしまいがちなあの「フレーズ」を普段から言っていました。言い換えを「意識」しつつ仕事に繋がればと思います。気づかないことだらけでした。
- ★答えはありそうでないのだなということがわかりました。でも、やってはいけないこと、言っていないことを意識するだけでも今までの自分のコミュニケーションに違いが作れそうだなと思いました。その気づきを与えてくださってありがとうございました。
- ★NGワードを今までたくさん使っていたことを反省しました。相手に寄り添った言葉をこれからはたくさん伝えたいと思います。
- ★様々な事例をグループ単位で話を進めることができた点が良かったです。人と関わることが多い職業に従事しているので、3回の講座で学んだ傾聴のスキルを活かしていきたいです。このような講座を提供していただきありがとうございました。
- ★たくさんの気づきがありました。今度は会社で部下への傾聴を学んでみたいです。



手話入門講座



～聴覚障がい者の支援につながる

日時：令和7年1月10日、17日

24日、31日（金）

午後7時～9時【4回講座】



講師：佐久川 美夢氏（元中学校難聴学級担任）

【講座内容】

- 1, 手話で自己紹介をする
- 2, 数字の表し方
- 3, 好きなものを伝える
- 4, 手話ソング
- 5, 手話ゲーム



聴覚障害者マーク



耳マーク

●対象 市内在住・在勤（18歳以上） ●場所 沖縄市立中央公民館（ロビー）

●定員 10人（抽選） ●受講料 無料

●申込期限 12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「手話入門講座申込」・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/tykoun@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。

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



手話入門講座



講師:佐久川 美夢 氏

元中学校難聴学級担任/現小学校教諭

- 趣 旨:障がい者の生活支援にも繋がる講座を開催しボランティアについて学ぶ。
- 日 時:令和7年1月10日・17日・24日・31日(金)
午後7時~9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(ロビー)
- 受講料:無料 ○参加延べ人数:66人



手話で自己紹介をする



みんなで手話ソング
かりゆし58の「オワリ
はじまり」を歌いました。

♪もうすぐ今日が終わる
やり残したことはないかい♪



指文字尻取りゲームの様子



受講生の声 (一部)

- ★内容がとても整理されていて分かりやすかったです。ろうあ者の方が実際に来てくれて交流が出来たのが最高に良かったと思います。佐久川先生ありがとうございました。
- ★福祉の仕事をしており、手話ができれば支援の幅が広がると思い参加しました。どの回も分かりやすく面白く楽しめました。実際にろうあ者の方からも教えて頂け大変貴重でした。
- ★趣味を通して色々な単語を学びました。形やジェスチャーで理解できるのもあり楽しかったです。手話を本で学ぶには限界があります。対面で学びたいので、ぜひ次回も講座の企画をお願いします。手話講座の継続を希望します。
- ★手話が分からなくても形や見たまを表現することで伝わる、伝えたい気持ちが大切だと思いました。毎回楽しく受講することが出来ました。ゲームをやりながらなので、構えることなくできました。また先生の講座を受講したいと思います。ありがとうございました。



企画事業

*中央公民館まつり

(第 29 回生涯学習フェスティバル)

*令和 6 年度

沖縄市立中央公民館展示発表会

Ⅰ.月桃しめ縄作り体験講座

*サークル体験講座

Ⅰ.ひやみかち三線唄会



第29回沖縄市生涯学習フェスティバル

日時：令和6年12月1日(日)午前9時30分～午後4時
場所：沖縄市体育館及び多目的運動場、武道館、屋外

沖縄市立中央公民館で活動中のサークル
舞台部門20団体、体験ブース4団体が参加しました！



琉球古典音楽愛好会（むにの会・継承の会）



舞夢フォークダンスサークル



福祉レクサークル 踊い華



琉球かれん 仁和の



ひやみかち三線唄会



詩吟梅窓流爽風会



ダンスムーブメントハイビスカス



太極拳チャレンジの会（水曜日・金曜日）合同



ファミリー吹奏楽団 ビビデバビデブー



沖縄市日舞サークル



ビッグアップスジャズバンド



美ら舞（結舞踊）福祉レク



ハーモニカサークル「ゆいま〜るの会」



さんしんサークル（木曜日・かよの会）



合同ハワイアンフラ
（ハレアカラ・ココナッツ・カイマナヒラ）

体験ブース



茶道サークル



いっぽの会



いっぽの会



沖縄市将棋同好会



えんの会

令和6年度 沖縄市立中央公民館展示発表会

日 時: 令和6年12月17日(火)～20日(金)
午前9時～午後5時(最終日午後3時30分)
場 所: 沖縄市役所市民ホール
鑑賞者: 延べ1,672人



サークル作品展示・自主事業講座



自治公民館講座



フェスティバルの様子



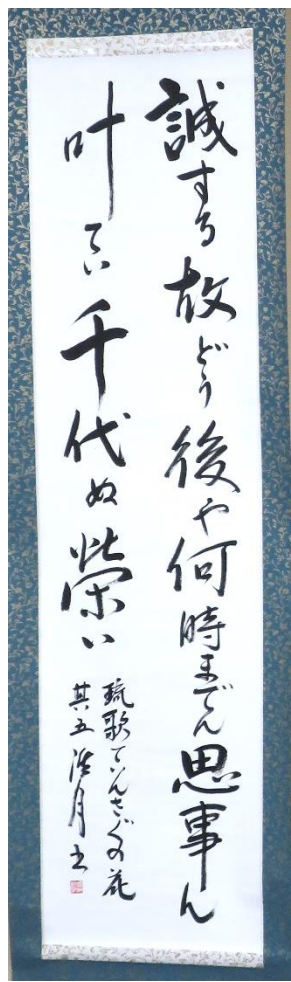
ウクレレサークルアローハ演奏会



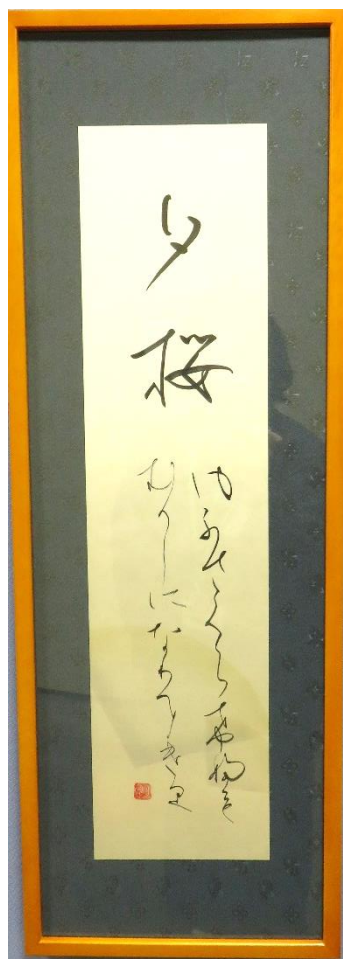
作品展示・演奏会サークル

- ◇酔墨会 ◇翌絵書窓クラブ ◇のびのび細字サークル ◇ペン習字同好会
- ◇楽しい篆刻 ◇沖縄市水墨画同好会 ◇夢の彩会 ◇絵筆の会 ◇一色の会 ◇盆栽同好会
- ◇グアテマラ織物サークル ◇タティングレース ◇ペーパーキリング ◇糸掛けアート
- ◇水引サークル ◇ウクレレサークルアローハ

～沖縄市自治公民館連絡協議会の皆さん他多くの皆さんに会場設営や受付等のご協力いただきました～



翌松書窓クラブ



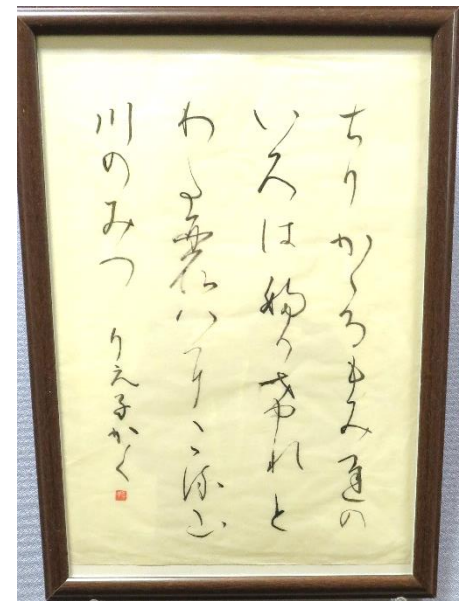
のびのび細字サークル



酔墨会



絵筆の会



ペン習字同好会



楽しい篆刻



沖縄市水墨画同好会



夢の彩会



一色の会



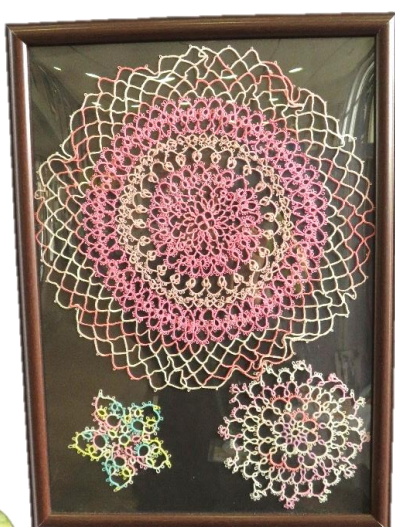
水引サークル



ペーパークイリング



糸掛けアート



タティングレース



グアテマラ織物サークル



沖縄市盆栽同好会

月桃しめ縄作り体験講座



身近にある月桃を使って加工の仕方、乾燥、編み方を学び、お正月を彩るしめ縄を作ります。



講師 吉本 梓氏 (Sonda Studio)

日時 12 月 18 日(水)

①とり (午前 10 時～12 時 30 分)

②かめ (午後 2 時～4 時 30 分)

日時 12 月 19 日(木)

③かめ (午前 10 時～12 時 30 分)

④へび (午後 2 時～4 時 30 分)

●対象 市内在住・在勤(18 歳以上) ●場所 沖縄市役所(1 階市民ホール)

●定員 各 10 人(抽選) ●受講料 無料

●材料費 各 2,500 円(事前支払い)(①②③④のどちらかをお選びください)

●申込期限 11 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

※メール・Fax 記載事項 : 件名「月桃しめ縄作り講座申込」・氏名・住所・連絡先・年代・作品番号

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。

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



月桃しめ縄作り体験講座



講師:吉本 梓氏
Sonda Studio

- 趣 旨:展示会会場にて体験講座を開催し、講座の様子を広く紹介する。
- 日 時:令和6年12月18日(水)、19日(木)【両日2回/全4回】
午前10時～12時30分、午後2時～4時30分
- 対 象:沖縄市在住・在勤の18歳以上
- 場 所:沖縄市役所(喫茶コーナー)
- 受講料:無料(材料費2,500円) ○参加延べ人数:40人



それぞれ個性豊かな
とり・かめ・へびの
しめ縄が完成しました♪



受講生の声 (一部)

- ★住んでいる地域の材料を生かした飾り付けがとても良かったです。
- ★毎年、使い捨てのしめ縄を飾っていましたが、もったいないと思っていました。方法が分かって良かったです。庭の月桃を活用します。
- ★月桃から工芸品までの過程をお話してくださったのがとても学びになりました。
- ★庭にたくさん生えていますが、ムーチーの時期以外邪魔者扱いの月桃が、とても素敵な縁起物になって嬉しいです。カビにくく丈夫な繊維を生かして、昔の人は生活に役立っていたのかなと気づかされました。



令和6年度沖縄市立中央公民館主催事業

ひやみかち三線唄会



サークル体験講座



【内容】1, 三線各部の名称 2, 三線の持ち方・構え方
3, バチの持ち方・弾き方 4, 調弦の仕方
5, エエ四の読み方 6, 弾いてみよう!

講師: 内間 秀太郎氏、富里 宙邦氏
(ひやみかち三線唄会会員)

日時: 令和7年2月4日(火)
午前10時~正午【1回】



●対象 沖縄市在住・在勤(18歳以上)

※三線は持っているが、ほとんど弾いたことがない方

●定員 10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23日(木) ●申込方法 電話・メール

沖縄市立中央公民館 TEL894-6129

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

※メール記載事項: 件名「サークル体験講座申込」・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♪



ひやみかち三線唄会サークル体験講座



講師:内間 秀太郎氏(左)

講師:富里 宙邦氏(右)

ひやみかち三線唄会会員

○趣 旨:公民館で活動しているサークルの方に協力していただき体験講座を行うことで市民への還元及びサークル会員を増やすことを目的とする。

○日 時:令和7年2月4日(火) 午前10時~12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:18人



サークルについて話す
稲嶺会長と富里講師



参加者一人ずつに丁寧に教
えていく内間講師



受講生の声(一部)

- ★家にあった三線を弾けるようになりたいと思い参加しました。楽しく教えて頂きました。
- ★父の形見の三線をそのままにしておくのがもったいなく、民謡も好きなので受講しました。練習を重ねる事が大事だと再認識させられました。今後も三線講座をやってほしいです。
- ★せっかく沖縄にいますので、1曲でいいから民謡を弾けるようになりたいです。沖縄文化は素晴らしいです。本当にありがとうございました。自分自身は何もできなかったのですが、唄三線がますます好きになりました。
- ★おばあ三線ができたらいいなー。自宅でも改めてチャレンジします。ありがとうー
- ★家に三線が放置されていたので、使ってみたくなりました。楽しかったです。基本を習うことができて良かったです。ありがとうございました。今後も講座に参加したいです。
- ★親父の形見の三線に触れるのも35年ぶりで、エエ四からもう一度習いたいと思いました。
- ★前から三線に興味がありました。この講座はたいへん良かったです。もっと講座が続けられたらいいのと思いました。丁寧に教えてありがとうございました。

