

## 令和8年度 主催講座 受講生募集！！

## 教養 成人教養講座



暮らしに役立つ教養講座！月に一度 全10回シリーズです。

	とき	内容	講師
5月	5月21日	ピアノの調べ（ピアノ演奏とお話し）	ピアニスト 神木 涼さん
6月	6月18日	耳つぼ健康法	Fitness Life Y 代表 長野 由美子さん
7月	7月16日	瑞穂の国・日本で今起きていること	水源を守る・日本熊森協会 山口県支部 支部長 松田 利恵さん
8月	8月20日	山陽小野田の歴史講座	山陽小野田市 語り部の会
9月	9月17日	占いの世界をのぞいてみよう！	占い師 うらなやさん
10月	10月15日	心と体を整える椅子ヨガ	ヨガインストラクター 平田 典子 先生
11月	11月19日	災害支援の実際を知ろう	災害支援ナース・日本 DMAT 隊員 トランペットよりこさん
12月	12月17日	高杉晋作と奇兵隊	山口東京理科大学 特任教授 土井 浩 先生
1月	1月21日	初笑い 落語会	インディーズ落語家 ハイジさん
2月	2月18日	はじめての生成AI 生成AIってなに？	MKYentertainment 代表 菊池 慎一郎さん

- 日時 : 5月～2月 第3木曜日（全10回）10:00～11:30
- 場所 : 本山地域交流センター 研修室
- 受講料 : 無料
- 定員 : 30名

※11月・1月は講座の後に地域防災士の方の防災ミニ講座があります。

※日程、内容は変更になることもあります。



## 料理

# 男性料理教室



料理初心者大募集！！

基本的な調理方法や日常の料理に役立つ技を学ぼう！

- 日時：5月～2月 第3水曜日（月1回 全10回シリーズ）  
10：00～12：00 **初回 5/20（水）**
- 場所：本山地域交流センター 調理室
- 講師：市食生活改善推進協議会 会長 半矢 幸子 先生
- 内容：栄養満点のメニューをみんなで楽しく調理します。
- 材料費：1回600円（初回時 5～9月分3,000円を集めます）
- 持ってくるもの：エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- 定員：16名

## 園芸

# 季節のガーデニング教室



今年も年4回開催します。季節毎のお花を楽しみましょう！

- 日時：5月26日・9月8日・11月10日・2月16日(火) 全4回シリーズ  
10：00～11：30
- 場所：本山地域交流センター 会議室
- 講師：シードアドバイザー 松永 聡さん
- 内容：季節の花の寄せ植え（作り方から管理まで本格的に習えます。）
- 材料費：1回1,500円（鉢、土、苗、肥料すべて含む）
- 持ってくるもの：軍手、移植ごて、タオル
- 定員：30名



## 健康

# 初心者さん向け やさしいヨガ教室

昨年度、大人気だったヨガ教室を今年はパワーアップしてお届けします！！ ※9月～12月 月1回開催(第2木曜)

- 日 時： 9月10日・10月8日・11月12日・12月10日(木) 全4回  
10:00～11:30
  - 場 所：本山地域交流センター 交流室1・2、きららビーチ (11月)
  - 講 師：ヨガインストラクター 山縣 イミコ 先生
  - 内 容：初心者向けヨガ
  - 持ってくるもの：ヨガマットまたはバスタオル、  
タオル、飲み物
  - 定 員： 20名
- ※運動のできる服装でお越しください！  
※11月はビーチヨガ(きららビーチ)を予定しています。



## 暮らし

# 暮らしのハーブ教室

全4回の季節講座です！センターのハーブガーデンのハーブを使用します。暮らしにハーブを取り入れ、心身ともに健康になりましょう♪

日時:第1水曜 10:00～11:30	カテゴリー	内 容
6月3日(水)	基本知識	ハーブクッキーとハーブティーを 飲みながら基本知識講座
9月2日(水)	料 理	セージ風味のサルシッチャ作りと 本日のハーブティー
11月4日(水)	美 容	潤いハンドクリーム作りと 本日のハーブティー
2月3日(水)	クラフト	シュワシュワ バスボム作りと 本日のハーブティー

- ◆場 所：研修室、調理室 ◆定 員：10名
- ◆講 師：アトリエ peko 代表 川野 弘子さん
- ◆材料費：1回600円(初回に2、400円集めます)
- ◆準 備：6月と9月はエプロン・三角巾・マスク・手拭き用タオル



# 生涯学習クラブ受講生募集！

クラブ名	講師	日時		月額会費
書道	長岡 正孝	第1・3月曜	13:30~15:30	3,000円
日本舞踊初級	宗安 洋子	第1・3水曜	13:00~15:00	1,500円
華道	沖野 芳江	第2・4水曜	9:00~11:00	800円花代別
ちぎり絵	(相互学習)	第2・4木曜	13:30~16:00	—
手芸	(相互学習)	第2・4金曜	13:00~15:00	—
絵手紙・墨絵	(相互学習)	第2・4火曜	13:30~15:30	—
ソフトバレー	(相互学習)	毎週水曜日	19:30~21:30	—
卓球(昼)	平田 武	毎週木曜日	13:00~15:00	500円
卓球(夜)	河本 伸司	毎週土曜日	19:00~21:00	年1,000円
3B体操	菊池 加奈子	毎週火曜日	13:30~15:00	2,000円
かんたんエアロビクス	入来 芳枝	毎週金曜日	19:00~20:00	2,000円
みんなで筋肉運動	入来 芳枝	毎週土曜日	13:30~14:30	2,000円
本山フラガール	奥村 幸子	1・2・4土曜	14:30~16:30	2,500円
山陽小野田語り部の会	(相互学習)	不定期		年1,000円
カローリング	(相互学習)	毎週水曜日	9:00~11:00	年1,000円

クラブ見学・申込は随時受付！各講座の申込みもお気軽にお問合せください。  
 本山地域交流センター 電話 88-2001

メールでのお申し込みはこちらのQRコードから！ →→→

件名：成人教養講座申込み/男性料理教室申込み/  
 季節のガーデニング教室申込み/やさしいヨガ教室申込み/  
 暮らしのハーブ教室申込み/生涯学習クラブ申込み

本文：氏名、住所(自治会名)、連絡先  
 を入力の上、送信してください。



本山地区の情報やセンター講座情報をInstagramで発信中！  
 こちらもぜひご覧ください。 →→→  
 フォローもよろしくお願いします！ 「本山地区を愛する会」





## 未就学の子どもは誰でも来館 OK !

月に一度の開館日(日曜日)には図書館スタッフが子どもの見守りや子育てに関する様々なアドバイスをしています。事前申し込み不要、参加費無料ですので、ぜひ遊びに来てください!

### ●開催日：毎月1回 日曜日

4月	4月19日	5月	5月17日	6月	6月21日
7月	7月26日	8月	8月23日	9月	9月13日
10月	10月18日	11月	11月15日	12月	12月20日
1月	1月17日	2月	2月21日	3月	3月28日

### ●時間：10：00～12：00

### ●内容：広い部屋で遊べるよ！(交流室1・2)

好きなおもちゃで遊ぼう！

季節のイベント開催(詳細は後日告知)

おやつタイムあり(図書館長の手作りおやつ)

スタッフの見守りあり

※図書館(交流室3)で遊ぶだけなら、開館日でなくても毎日9：00～17：00の利用が可能です。ただし、おもちゃの貸し出しはできません。

※おもちゃの寄付及び図書館ボランティアの募集は継続中です。引き続きよろしく願いいたします。



# センター活用 生き生き講座 講師 募集！！

本山地域交流センターを活用して、あなたの得意なことを教えてみませんか？

今までのお仕事や趣味で身に着けた貴重な知識や技術をぜひ他の方に引き継いでください。地域の方のニーズがあれば、ジャンルは問いません！

## 昨年度開講した生き生き講座…

- ・ 初心者さん向け はじめてのヨガ教室
- ・ 発酵調味料を作ってみよう！
- ・ 手作りの味噌を作ってみよう！
- ・ 琴曲「さくらさくら」を演奏しよう (in 竜王中学校)
- ・ マサラチャイの淹れ方教室



## ～センターを活用して教えてみたい方は～

① 来館、又はお電話で講座の内容を教えてください。生き生き講座講師の登録となります。

※内容によってはお受けできないこともあります。

② センターと日程調整、打ち合わせ（基本は1回単発の講座）

③ 受講生募集（自治会便回覧、ホームページ等）

④ 申込み人数5名集まれば開講決定

## 教える対象は子どもでも大人でも大丈夫！

「教える」と大げさに考えるのではなく、仲間を集めて一緒に楽しむつもりでご協力ください。材料費・謝金もお支払いします。ご希望の方はセンターまでご連絡ください。