

# 令和7年度【前期】 由利本荘市 公民館講座一覧 ～いきいきと自分づくり～

中央公民館	
015-0854 由利本荘市上大野16 TEL 22-0900・FAX 24-2714	
気軽に楽しむ簡単料理教室	
季節に合わせた食材を使った家庭料理を学ぶ。	
開催日	①5月10日(土)・②7月12日(土) ③9月13日(土)・④12月13日(土) ⑤3月14日(土)
時間	午前9時30分～12時30分
会場	文化交流館カダーレ 調理創作室
講師	土館祐子さん(栄養士)
受講料	無料 ただし毎回材料代600円
対象	高校生以上
定員	16人

由利公民館	
015-0341 由利本荘市前郷字御伊勢下24-1 TEL 53-2245 FAX 53-2992	
古文書解読講座	
初心者向け古文書を読み解く。	
開催日	①5月13日(火)・②6月10日(火) ③7月8日(火)
時間	午前9時30分～11時
会場	由利コミュニティセンター善隣館
講師	由利文化財保護協会理事 佐林宏一さん
募集人数	10人
募集締切	開催日前週の木曜日
受講料	無料
ミニごてんまり製作体験講座	
ミニごてんまりの製作を体験する。	
開催日	①6月24日(火)・②7月25日(金)
時間	午後2時～4時
会場	由利コミュニティセンター善隣館
講師	ゆりてまり 奥村潤子さん
募集人数	10人
対象	中学生以上
募集締切	開催日前週の月曜日
受講料	1,000円(まり1球)

矢島公民館	
015-0404 由利本荘市矢島町七日町字羽坂64-1 TEL 56-2203・FAX 55-4224	
温故会	
町史や地域に残る古文書を活用し、歴史や人物について学ぶ。	
開催日	5月～3月の月1回(全11回)
時間	午後1時30分～3時
会場	日新館 研修室
募集人数	30人
受講料	無料
古文書解読初歩講座	
古文書を初歩から解読する。	
開催日	5月～3月の月1回(全11回)
時間	午後1時30分～3時30分
会場	日新館 研修室
募集人数	30人
受講料	無料
ふるさと歴史講座	
ふるさとの歴史、史跡について学ぶ。	
開催日	6月～3月の月1回(全5回)
時間	午後1時30分～3時
会場	日新館 研修室
募集人数	30人
受講料	無料

岩城公民館	
018-1392 由利本荘市岩城内道川字新鶴湯50 TEL 73-2468・FAX 73-2131	
オーラルフレイル予防講座	
歯とお口の健康を維持するオーラルフレイル予防や、今日からできる健口(けんこう)トレーニングについて学び、健康長寿を目指しましょう!	
開催日	9月1日(月)
時間	午後1時30分～3時
会場	岩城会館 日本海の間
講師	秋田県健康づくり推進課
募集締切	8月20日(水)
受講料	無料

大内公民館	
018-0795 由利本荘市岩谷町字日渡100 TEL 65-2210・FAX 65-2841	
まくらめ編み教室(初級コース)	
まくらめ編みの基本の編み方で小物づくりをする。	
開催日	①7月15日(火)・②7月22日(火) ③7月29日(火)・④8月5日(火)
時間	午前9時30分～11時30分
会場	大内公民館 保健指導室
講師	木内雅美さん
募集人数	15人
受講料	材料代1,000円前後
持ち物	ハサミ・めうち・メジャー・くし(ひもをほぐすため)・水分補給の飲物
募集締切	5月30日(金)
笑顔はつらつ教室	
ストレッチやヨガなどの軽運動を行う。	
開催日	①6月12日(木)・②7月10日(木) ③8月7日(木)・④9月11日(木)
時間	午後1時30分～3時
会場	大内農村環境改善センター ホール
講師	由利栄美さん
募集人数	20人
受講料	無料
持ち物	フェイスタオル・内ズック・水分補給の飲物
募集締切	5月30日(金)

東由利公民館	
015-0295 由利本荘市東由利老方字橋脇112 TEL 69-2310・FAX 69-2039	
ヨガ教室	
60歳から始めるいきいきヨガ 『からだど心の声をきく』	
開催日	7月 毎週木曜日(5週連続)
時間	午前10時30分～11時30分
会場	有鄰館
講師	ヨガ サントーシャ 伊藤美咲さん
募集人数	先着15人(40代・50代の方の参加も可)
受講料	無料
備考	整形外科に通院中で整形的な持病をお持ちの方は医師の承認を得てから申込みください。

西目公民館	
018-0604 由利本荘市西目町沼田字新道下2-533 TEL 33-2315・FAX 33-3536	
グランドピアノ無料開放デー	
講堂のグランドピアノ(ヤマハコンサートピアノCFⅢ)を練習等で自由に演奏できる。	
開催日	①6月20日(金)・②6月21日(土)
時間	①午前9時～・②10時～・③11時～ ④午後0時～・⑤1時～・⑥2時～ ⑦3時～ 各回45分間
会場	西目公民館「シーガル」講堂
対象	幼児～大人まで ※中学生以下は保護者等付き添いが必要です。
募集	1日7組限定
使用料	無料
備考	※原則一枠10名以下のご利用です。楽器の持込の場合は事前にご相談ください。
美味しいコーヒーの淹れ方教室	
コーヒーの淹れ方を学びながら、自分好みのコーヒーを見つける。	
開催日	7月3日(木)
時間	午前10時～12時
会場	西目公民館「シーガル」団体活動室
講師	珈琲焙煎工房 結 佐々木光枝さん
募集人数	8人
受講料	1,200円 (お菓子・ドリップコーヒー付き)

鳥海公民館	
015-0501 由利本荘市鳥海町伏見字久保193 TEL 57-2881 FAX 27-6041	
フラダンス教室	
美しいハワイアンミュージックに合わせてフラダンスを体験する。	
開催日	①6月11日(水)・②6月18日(水) ③7月2日(水)・④7月9日(水)
時間	午後6時～7時30分
会場	紫水館 多目的ホール
講師	生涯学習奨励員
受講料	無料
持ち物	飲み物・汗ふきタオル・Tシャツ(動きやすいもの)

掲載の講座やその他の講座の詳細についてはそれぞれの公民館にお問い合わせください。