

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
1	一関市民センター	郷土歴史講座	「諸国巡見使」が来る！～落ち度はないか 構える藩役人	3
2	一関市民センター	初めての手話教室	手話学習	6
3	関が丘市民センター	玄米ニギニギ体操	玄米ニギニギ体操で筋力アップ、認知症予防	21
4	関が丘市民センター	リンパケア・ヨガ教室	リンパケアとヨガでセルフケア	3
5	関が丘市民センター	トレッキング教室	トレッキングで心と身体を鍛える	1
6	関が丘市民センター	大人の美文字教室	ペンに親しむ	3
7	関が丘市民センター	軽体操ストレッチ教室	軽体操ストレッチで運動不足解消	5
8	関が丘市民センター	館外研修	平泉の歴史を学ぶ	1
9	関が丘市民センター	男の料理教室	簡単なおつまみを作る	1
10	関が丘市民センター	野菜づくり教室	秋野菜の育苗と管理について学ぶ	1
11	関が丘市民センター	スマホ教室 (初心者向け)	基本操作を学ぶ	1
12	関が丘市民センター	館外研修	酒造りを学ぶ	1
13	関が丘市民センター	ウォーキング教室	ウォーキングで楽しく歩いて健康に	2
14	関が丘市民センター	豆腐作り教室	豆腐を手作りする	1
15	関が丘市民センター	寄せ植え門松作り教室	自分で作った門松で新年を迎えよう	1
16	関が丘市民センター	館外研修	昭和の学校と花巻空港見学	1
17	関が丘市民センター	腸セルフケア講座	腸をケアしてお腹の中から健康に	1
18	関が丘市民センター	野菜づくり教室	家庭菜園における土づくり、春野菜について	1
19	山目市民センター	郷土史学習やまのめの文化財探訪	山目、赤荻の歴史遺産をトレッキングしながら学ぶ。	1
20	山目市民センター	初夏の八幡平トレッキング	初心者でも安心して歩きながら山野草を楽しむ。	1
21	山目市民センター	苔玉作り講座	苔玉の作り方を習得するとともに、地域住民の交流を図る。	1
22	山目市民センター	源氏神話の原点を学ぶ会	岩手県は多くの歴史的な関わりがあり、その歴史の史跡を一関市から奥州市まで巡りながら学ぶ。	1
23	山目市民センター	初心者スマートフォン教室	携帯電話をスマートフォンに替えたばかりの初心者やこれから始めようとしている方々を対象に基本的な使い方や安全な使い方を学ぶ。	2
24	山目市民センター	郷土史学習やまのめの文化財探訪2	構造調査や拓本採取を行った調査結果の報告会を開催し郷土史や文化を学ぶ	1
25	山目市民センター	腸活講座	腸について正しい知識を持ち、腸を活性を良くし美腸と美肌を手に入れるためのセルフマッサージ法を学ぶ。	1
26	山目市民センター	紅葉の栗駒山トレッキング	紅葉の栗駒山を歩きながら、山野草を楽しむとともに、ガイドの指導により、登山の仕方を学ぶ。	1
27	山目市民センター	陶芸講座～端午の節句兜を作ろう～	「もの作り」の楽しさを体験する。世界に一つだけの陶芸作品を作るとともに参加者間の交流を図る。	3
28	山目市民センター	門松風寄せ植え講座	門松を寄せ植え風にアレンジして手軽に作る。併せて地域住民の交流を図る。	1
29	山目市民センター	カラオケ広場(学習交流館)	歌うことにより健康増進を目的とし、地域住民の交流も図る。	19
30	中里市民センター	中里大学一般教養講座	講話「人生いろいろ、楽しく生きる秘訣」	1
31	中里市民センター	中里大学一般教養講座	講話「私と芸術の出会い」	1
32	中里市民センター	中里大学一般教養講座	地震に備えて	1
33	中里市民センター	中里大学一般教養講座	SNSに親しみ、情報手段を増やす	1
34	中里市民センター	中里大学一般教養講座	修学旅行(岩手県立美術館・原敬記念館・先人記念館)	1
35	中里市民センター	中里大学一般教養講座	高齢者交通安全サポート教室	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
36	中里市民センター	中里大学一般教養講座	博物館見学(皇室と日本美)	1
37	中里市民センター	中里大学一般教養講座	腸と健康	1
38	中里市民センター	中里大学一般教養講座	地域防災について	1
39	中里市民センター	中里大学陶芸講座	陶芸を学ぶ	7
40	中里市民センター	中里大学健康講座	軽体操を学ぶ	7
41	中里市民センター	中里大学芸能講座	民謡を学ぶ	7
42	中里市民センター	中里大学運動講座	グラウンドゴルフを楽しむ	7
43	中里市民センター	中里大学歴史講座	平泉の歴史を学ぶ	7
44	中里市民センター	中里大学筆ペン講座	筆ペン習字を学ぶ	7
45	中里市民センター	中里大学音楽講座	コーラスを楽しむ	8
46	中里市民センター	クラフトバンド講座	クラフトバッグを作る	4
47	中里市民センター	手芸講座①	つまみ細工を作る	1
48	中里市民センター	手芸講座②	うさぎ雛を作る	1
49	中里市民センター	切り絵講座	切り絵の技法を学ぶ	4
50	中里市民センター	季節の生け花講座	季節に合わせた生け花を学ぶ	6
51	中里市民センター	出前講座①	マジックショー鑑賞	1
52	中里市民センター	出前講座②	昔語りを聞く	1
53	中里市民センター	出前講座③	草木染め体験	1
54	中里市民センター	出前講座④	花かごを作る	1
55	中里市民センター	出前講座⑤	正月しめ飾りを作る	1
56	中里市民センター	とんぼ玉講座	とんぼ玉を作る	1
57	狐禅寺市民センター	狐禅寺探検隊	狐禅寺地区内探検	3
58	狐禅寺市民センター	狐禅寺探検隊	ゆはず乗船	1
59	狐禅寺市民センター	狐禅寺探検隊	市内探検	2
60	狐禅寺市民センター	狐禅寺探検隊	被災地視察と原発の今	1
61	滝沢市民センター	ぐる〜っと滝沢史跡巡り(西地域)①	滝沢地域にある史跡等をバスで巡り、各箇所においてガイドがされ、参加者は改めて知識を深めた	1
62	滝沢市民センター	ぐる〜っと滝沢史跡巡り(東地域)②	滝沢地域にある史跡等をバスで巡り、各箇所においてガイドがされ、参加者は改めて知識を深めた	1
63	滝沢市民センター	地元産こんにやく芋で作る「こんにやく作り」	地元産のこんにやく芋を活用した「こんにやく」の製造工程の説明を受けながら作った	1
64	滝沢市民センター	カラオケで輝く①②	地域のカラオケ愛好家による愛唱がされた	2
65	滝沢市民センター	大相撲伝統文化講座「滝沢場所」	大相撲の伝統文化について、参加者が日頃いただいている疑問を主に回答したり、相撲甚句や珍しい相撲字実演披露された	1
66	滝沢市民センター	切り絵講座①②	初心者〜中級者あたりの方が、数種あるデザインを自由に選んで取り組んだ	2
67	滝沢市民センター	令和5年 干支「卯(うさぎ)」切り絵	令和5年の干支「卯(うさぎ)」デザイン3種から選んで、切り絵に取り組んだ	1
68	滝沢市民センター	旬な鳴子狹紅葉巡り・こけし資料館見学	全国有数紅葉名所地の鳴子狹を歩く。さらに有数のこけしを展示(製作実演)する資料館を見学された	1
69	滝沢市民センター	いくぜスコップ三味線	スコップを三味線に見立てて、歌謡曲に添いリズムとりながら演奏する気分を味わえた(7月サークル結成)	2
70	滝沢市民センター	味噌豆腐加工実習	地場産材料(米・大豆)で味噌と豆腐を加工して作った	3

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
71	滝沢市民センター	寒干し野菜教室	この時期にしか作れない寒干し野菜、大根をメインとした野菜を輪切り茹でて、屋外の寒風に干した	1
72	滝沢市民センター	正月しめ飾り作り	年神様をお迎えする目印とされるしめ飾り、部分部分の意味を理解しながら、縄状の飾りを作られた	1
73	滝沢市民センター	新年を華やかに「生け花教室」	輝かしい新年を華やかに迎えようと、生け花教室で愛着を込めて生けられた	1
74	滝沢市民センター	懐かしのレコード鑑賞	レコードブームが再来、あの時は青春だった参加者。珍しい自製の真空管アンプを通した音響は、どこか温かく優しい感じがする	1
75	真柴市民センター	創作粘土教室	作品を3つ仕上げる (タペストリー、ブローチ、つくし)	4
76	真柴市民センター	野菜づくり教室	野菜づくりの基礎を学ぶ	4
77	真柴市民センター	植木剪定教室	庭木の手入れ方法を実践で学ぶ	1
78	真柴市民センター	門松作り教室	お正月に飾る門松を作る	1
79	真柴市民センター	男のそば打ち教室	台所に積極的に入るきっかけにする	1
80	真柴市民センター	鬼死骸・奥州街道探検ウォーキング	真柴地域にある歴史遺産を知ろう	1
81	真柴市民センター	館外移動研修	震災後の今	1
82	巖美市民センター	成人事業	ドライフラワー作り方講習会とミニブーケのワークショップ	1
83	巖美市民センター	成人事業	西洋野菜栽培研修&昼食会	1
84	巖美市民センター	成人事業	生け花教室	3
85	巖美市民センター	成人事業	編み物教室「干支の編みぐるみ」	3
86	巖美市民センター	成人事業	水引細工「ポチ袋の飾りとしめ縄飾り	1
87	巖美市民センター	成人事業	編み物教室「冬のあったか帽子」	3
88	萩荘市民センター	平泉ウォーキング	健康づくりと親睦、地域再発見	1
89	萩荘市民センター	庭木の剪定教室	ツツジ等庭木の剪定指導	1
90	萩荘市民センター	初心者スマホ教室	初心者向けスマホ使用の講習会	4
91	萩荘市民センター	古典に親しむ	初心者向け万葉集を学ぶ	1
92	萩荘市民センター	リンパケア体験教室	リンパマッサージとリンパ体操	2
93	萩荘市民センター	絵手紙講座 年賀状コース	絵手紙の手法を覚え、年賀状を作成する	3
94	萩荘市民センター	ミニ門松づくり講座	門松を作り新年を迎える	1
95	舞川市民センター	寿学園 一般教養講座	【開講式・記念講演】 「知ってほしいやさいのちから」野菜ソムリエ千田広子さん	1
96	舞川市民センター	寿学園 一般教養講座	【移動研修】 徳仙丈山のツツジ鑑賞会	1
97	舞川市民センター	寿学園 一般教養講座	【移動研修】 西洋野菜見学	1
98	舞川市民センター	寿学園 一般教養講座	【移動研修】 施設見学	1
99	舞川市民センター	寿学園 一般教養講座	【講演会】 「接骨院院長が教えるカラダの整え方」	1
100	舞川市民センター	寿学園 一般教養講座	【講演会】 「自分でケアする腸(おなか)のお話」	1
101	舞川市民センター	寿学園 一般教養講座	【閉講式・記念イベント】 影絵劇鑑賞会	1
102	舞川市民センター	寿学園 健康講座	ボールやタオルを使った軽体操で健康づくり	6
103	舞川市民センター	寿学園 陶芸講座	陶芸の作り方を学ぶ	6
104	舞川市民センター	寿学園 郷土史講座	地域の歴史や文化、先人などについて学ぶ 「平泉文化を支えた舞川 その1、その2」	2
105	舞川市民センター	寿学園 郷土史講座	地域の歴史や文化、先人などについて学ぶ 「舞川の義経伝説と石」	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
106	舞川市民センター	寿学園 郷土史講座	地域の歴史や文化、先人などについて学ぶ 「くらしの道具」	1
107	舞川市民センター	寿学園 郷土史講座	地域の歴史や文化、先人などについて学ぶ	1
108	舞川市民センター	寿学園 絵手紙講座	水彩絵の具を使って季節の野菜や果物をはがきや和紙に描く	5
109	舞川市民センター	寿学園 庭園講座	季節に応じた庭木の剪定方法を学ぶ	5
110	舞川市民センター	健康ウォーキング	舞川地内を歩く 14区竹朴峠	4
111	舞川市民センター	健康ウォーキング	舞川地内を歩く 盆栽ランド～舞草神社黒門	4
112	舞川市民センター	健康ウォーキング	舞川地内を歩く 堀切～山根	4
113	舞川市民センター	健康ウォーキング	舞川地内を歩く 14区御立山	4
114	舞川市民センター	健康ウォーキング	世界谷地を歩く	1
115	舞川市民センター	伝統工芸教室	わら細工講習会	1
116	舞川市民センター	伝統工芸教室	門松づくり教室	1
117	舞川市民センター	フラワーアレンジメント教室	フラワーアレンジメントを学ぶ	1
118	舞川市民センター	スマホ講座	スマホの使い方を学ぶ	1
119	舞川市民センター	喜多流謡曲教室	謡曲の謡い方を学ぶ	5
120	舞川市民センター	AED講習会	AEDの使い方を学ぶ	1
121	舞川市民センター	一関地方伝承芸能継承交流会	子供たちが継承する伝承芸能の発表、交流	1
122	弥栄市民センター	成人・青少年合同事業	北上川調査船ゆはず乗船体験会	1
123	弥栄市民センター	健康体操教室『はじめての太極拳』	初心者太極拳を体験する	1
124	弥栄市民センター	健康体操教室『笑いヨガ』	室根山麓の雄大な自然の中で笑いヨガを行い、ストレスを発散させ、心身ともに健康になる。	1
125	永井市民センター	いきいきウォーキング	奥松島オルレコースでウォーキング	1
126	永井市民センター	いきいきウォーキング	新緑の葉菜山の麓を歩く	1
127	永井市民センター	いきいきウォーキング	千貫石で森林浴を楽しむ	1
128	永井市民センター	いきいきウォーキング	種山高原のせせらぎコースを歩く	1
129	永井市民センター	いきいきウォーキング	ヒガンバナの咲く如意輪寺から国見山山麓を歩く	1
130	永井市民センター	いきいきウォーキング	錦秋の須川高原を歩く	1
131	永井市民センター	いきいきウォーキング	中尊寺から毛越寺ウォーキングコースを歩く	1
132	永井市民センター	クリーンウォーク	永井地域の美化を	1
133	永井市民センター	いきいきウォーキング	伊豆沼一周ウォーキング	1
134	永井市民センター	永寿大学・女性生活学級	お口のフレイル予防について	1
135	涌津市民センター	いきいき元気学級・さわやか学級合同事業 開講式、ポッチャ大会	参加者の交流と健康づくりの意識づけ ※雨のためグラウンドゴルフ大会をポッチャ大会に変更	1
136	涌津市民センター	いきいき元気学級・さわやか学級合同 ポッチャ大会	ポッチャの普及と参加者の交流	1
137	涌津市民センター	いきいき元気学級・さわやか学級合同 移動研修	芭蕉行脚の「奥の細道」と周辺遺跡めぐり	1
138	涌津市民センター	いきいき元気学級・さわやか学級合同 移動研修	紅葉の祭時大橋見学と胆沢ダム周辺散策	1
139	涌津市民センター	いきいき元気学級・さわやか学級合同 健康体操教室(軽体操)	健康体操教室(軽体操) ※一関市共催	1
140	涌津市民センター	いきいき元気学級・さわやか学級合同 移動研修	東日本大震災からの復興・再興祈念の旅	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
141	涌津市民センター	いきいき元気学級・さわやか学級合同シニアのための健康セミナー	音楽に合わせて健康体操/骨・カルシウムセミナー	1
142	涌津市民センター	ウォーキング講座①	らくらくヨガと絶景めぐりトレッキング(ヨガと骨寺荘園遺跡学習)	1
143	涌津市民センター	ウォーキング講座②	奥松島トレッキング(奥松島オルレをめぐる)	1
144	涌津市民センター	ウォーキング講座③	紅葉の八幡平トレッキング	1
145	涌津市民センター	ハーブティー講座	ハーブティーの淹れ方とハーブ効用・活用方法	1
146	涌津市民センター	わくわく歌おう会	わくわく歌おう会・感謝祭(鵜浦篤治先生の講座最終回)	1
147	涌津市民センター	フラワーアレンジメント教室	秋を彩るフラワーアレンジメント	1
148	涌津市民センター	フラワーアレンジメント教室	お正月を彩るフラワーアレンジメント	1
149	涌津市民センター	ドコモスマホ教室①	スマホの基本操作と応用	1
150	涌津市民センター	ドコモスマホ教室②	スマホの基本操作と応用 「災害に備えよう」	1
151	涌津市民センター	ドコモスマホ教室③	スマホの基本操作と応用 「電話のかけ方、電話帳の基本操作、写真・動画の基本操作、注意点・QRコードの読み方 など」	1
152	涌津市民センター	ドコモスマホ教室④	スマホの基本操作と応用 「インターネット及びマップの使い方」	1
153	涌津市民センター	冬の手しごと・針しごと講座	クラフトバンド手芸「カゴバッグ作り」	3
154	涌津市民センター	スマホカメラ講座	桜をきれいに撮る	1
155	涌津市民センター	ポッチャの日	毎月第2・4水曜日の午前中、ポッチャの体験、交流の場を設置	24
156	涌津市民センター	読書推進事業「ひまわり文庫」	花泉図書館の団体図書貸出を利用した「ひまわり文庫」による図書貸出(毎月1回入替)	12
157	油島市民センター	ボール運動	ボールを使った健康づくり	25
158	油島市民センター	旬を楽しむ会①	お花見料理	1
159	油島市民センター	レモンクラブ健康ウォーキング	花と泉の公園コース	1
160	油島市民センター	旬を楽しむ会②	山菜料理	1
161	油島市民センター	レモンクラブ健康ウォーキング②	えびヶロコース(蝦島地区内に点在する油島のお宝を見ながら歩く)	1
162	油島市民センター	旬を楽しむ会③	スイーツアソート	1
163	油島市民センター	レモンクラブ健康ウォーキング③	まゆにゃんコース(上油田方面に点在する油島のお宝を見ながら歩く)	1
164	油島市民センター	旬を楽しむ会④	豆腐作り、豆腐料理	1
165	油島市民センター	旬を楽しむ会⑤	大船渡で浜焼き体験	1
166	油島市民センター	レモンクラブ健康ウォーキング④	いこいの森コース	1
167	油島市民センター	旬を楽しむ会⑥	葉菜でそば打ち体験	1
168	油島市民センター	レモンクラブ健康ウォーキング⑤	御本丸公園コース	1
169	油島市民センター	レモンクラブ健康ウォーキング⑥	錦秋湖コース	1
170	油島市民センター	旬を楽しむ会⑦	乳製品を使った料理	1
171	油島市民センター	健康福祉講演会	「笑いと健康」	1
172	油島市民センター	レモンクラブ健康ウォーキング⑦	松島コース	1
173	油島市民センター	旬を楽しむ会⑧	秋の味覚	1
174	油島市民センター	旬を楽しむ会⑨	お正月料理	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
175	油島市民センター	旬を楽しむ会⑩	冬バテ対策	1
176	油島市民センター	旬を楽しむ会⑪	餅つき、餅料理	1
177	油島市民センター	旬を楽しむ会⑫	山田で牡蠣小屋体験	1
178	花泉市民センター	成人教室	男の料理教室	1
179	花泉市民センター	学習しま選科	トールペイント	3
180	花泉市民センター	学習しま選科	百歳体操	4
181	花泉市民センター	学習しま選科	百歳体操	5
182	老松市民センター	成人学級	カリカリ梅づくり	1
183	老松市民センター	成人学級	花苗・花壇づくり教室	1
184	老松市民センター	成人学級	米麴づくり教室	1
185	老松市民センター	成人学級	味噌づくり教室	1
186	老松市民センター	成人学級	干し野菜教室	1
187	老松市民センター	ニュースポーツフェスタ	ポッチャ、スカットボール、ストライクアウト、ドッチビーの体験	1
188	日形市民センター	日形がくえん「百歳体操」	百歳体操の継続で健康増進	42
189	日形市民センター	日形がくえん「健康ウォーキング」①	健康ウォーキング	1
190	日形市民センター	日形がくえん「そば栽培研修とそば打ち体験」	特産物・特産品の振興	1
191	日形市民センター	日形がくえん「スマホ教室」	防災対策	1
192	日形市民センター	日形がくえん「健康ウォーキング」②	健康ウォーキング	1
193	日形市民センター	日形がくえん「健康ウォーキング」③	健康ウォーキング	1
194	日形市民センター	日形がくえん「創作教室」	エコバスケットづくり	2
195	日形市民センター	日形がくえん「健康ウォーキング」④	健康ウォーキング	1
196	日形市民センター	元旦歩け歩け大会	地域の交流と健康増進	1
197	日形市民センター	日形がくえん「軽体操教室」	家庭でもできる、音楽にあわせてリズム体操	1
198	日形市民センター	日形がくえん「消費生活出前講座」	特殊詐欺・悪質商法への対処法	1
199	金沢市民センター	成人学級	大河原桜ウォーキング	1
200	金沢市民センター	成人学級	スマホ教室	4
201	金沢市民センター	成人学級	腸活講座	2
202	金沢市民センター	成人学級	エコ手芸	4
203	大原市民センター	ウォーキング講座	健康づくりの推進	6
204	大原市民センター	軽体操教室	ボールを使った軽体操	1
205	大原市民センター	「室蓬カレッジ」歴史専門講座①	叢虫山人と東磐井	1
206	大原市民センター	「室蓬カレッジ」歴史専門講座②	移動研修 陸前高田市 古(いにしえ)を訪ねて	1
207	大原市民センター	「室蓬カレッジ」歴史専門講座③	岩手県南・宮城県北の ハリストス正教会群	1
208	大原市民センター	「室蓬カレッジ」歴史専門講座④	ふるさとのお城を探る ～磐井郡東山の中世城館～	1
209	大原市民センター	「室蓬カレッジ」歴史専門講座⑤	ふるさとの焼きもの	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
210	摺沢市民センター	ヘルスアップウォーキング①	健康づくり・桜並木を歩く	1
211	摺沢市民センター	ヘルスアップウォーキング②	健康づくり・新緑の室根山を歩く	1
212	摺沢市民センター	ヘルスアップウォーキング③	健康づくり・陸前高田市潮風トレイルを歩く	1
213	摺沢市民センター	ヘルスアップウォーキング④、自然観察会	健康づくり・自然観察	1
214	摺沢市民センター、大東支所 保健福祉課共催	ヘルスアップウォーキング⑤	健康づくり・ポールウォーキングの基礎、軽体操を学ぶ	1
215	摺沢市民センター	摺沢歴史講座	歴史研究・摺沢の地名と地域小史⑥	1
216	摺沢市民センター	摺沢歴史講座	歴史研究・古い写真を調べよう	1
217	摺沢市民センター	摺沢歴史講座	歴史研究・移動研修	1
218	摺沢市民センター	摺沢歴史講座	歴史研究・江戸時代の女性たち	1
219	興田市民センター	ふれあいウォーキング	ポールを使った軽体操とウォーキング	1
220	興田市民センター	剪定教室	庭木の剪定の仕方、道具の使い方を学ぶ	1
221	興田市民センター	三陸復興支援研修	釜石市、陸前高田市の復興の状況を実際に見聞きし学ぶ。ガイド・女将による震災、復興の解説。道の駅での買い物支援。	1
222	興田市民センター	おきた陶芸教室	小鉢やマグカップを作る	2
223	興田市民センター	ヨガ教室	運動不足解消、健康促進を図る	1
224	興田市民センター	芸術鑑賞講座	「岩手芸術祭総合フェスティバル」を鑑賞する	1
225	興田市民センター	しめ縄づくり教室	伝統文化の継承	1
226	興田市民センター	新春講演会	岩手の方言詩について楽しく学ぶ	1
227	猿沢市民センター	アイシングクッキー教室	アイシングクッキー作り	1
228	猿沢市民センター	50歳からのスマホ教室	電話、メール、ネットマップ等の操作方法	3
229	猿沢市民センター	室蓬カレッジ①	猿沢村と平泉黄金文化の関わり	1
230	猿沢市民センター	室蓬カレッジ②	大東町の和算の変遷	1
231	猿沢市民センター	室蓬カレッジ移動研修③	骨寺村の歴史に触れる	1
232	猿沢市民センター	室蓬カレッジ移動研修④	郷土史としての遠野物語	1
233	猿沢市民センター	ウォーキング教室	猿沢地区内ウォーキング	2
234	猿沢市民センター	ウォーキング教室移動研修 (共催: 浜市民センター)	①ウォーキング(種山)	1
235	猿沢市民センター	草木染教室	①藍染め ②茜染め	2
236	猿沢市民センター	ポールウォーキング教室 (共催: 保健福祉課)	ポールウォーキング	1
237	猿沢市民センター	笑い文字講座	笑い文字	1
238	猿沢市民センター	ウォーキング教室移動研修	ウォーキング(西和賀)	1
239	猿沢市民センター	ドライフラワーリース作り教室	ドライフラワーリース作り	1
240	猿沢市民センター	ピーツを使った料理教室	ピーツを使ったサラダ、シチュー・炊き込みご飯作り	1
241	猿沢市民センター	ヘルスアップ教室	ポッチャ	2
242	猿沢市民センター	ミニほうきカバー作り教室	ミニほうきカバー作り	1
243	猿沢市民センター	正月用生け花教室	正月用生け花	1
244	猿沢市民センター	味噌づくり講座	味噌づくり	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
245	猿沢市民センター	福祉講演会	骨寺村荘園遺跡の由来 他	1
246	猿沢市民センター	健康講演会	オーラルフレイルの予防とマスク生活の口腔衛生について	1
247	洪市民センター	室達カレッジ現代文学講座	岩手に縁のある作家の作品を読み、作品の世界に浸ることにより、生涯学習の推進を図る。	5
248	洪市民センター	剪定教室	庭木の剪定に必要な知識を専門家の指導の下学び、もって今後の生活を豊かにする機会とする。	1
249	洪市民センター	しめ縄作り講座	しめ縄作り体験を通じ、日本の伝統文化に触れるとともに、伝統文化の後世代への継承に繋げる機会とする。	1
250	洪市民センター	種山ウォーキング	健康づくりのために、歩くことの習慣化を図る。	1
251	洪市民センター	洪民ウォーキング	ウォーキングに取り組むことにより、楽しく健康づくりを行う機会とする。	1
252	曾慶市民センター	春の剪定教室	庭木の剪定等	1
253	曾慶市民センター	秋の剪定教室	庭木の剪定等	1
254	曾慶市民センター	初夏のウォーキング教室	歩いて健康増進	1
255	曾慶市民センター	夏のウォーキング教室	歩いて健康増進	1
256	曾慶市民センター	秋のウォーキング教室	歩いて健康増進	1
257	曾慶市民センター	ポールを使ったウォーキング教室	ポールを使った正しい姿勢の歩き方	1
258	曾慶市民センター	しめ縄づくり講座	しめ縄づくり	1
259	曾慶市民センター	楽しい軽体操&ポールを使ったウォーキング教室	冬場の軽体操と正しい姿勢の歩き方	1
260	曾慶市民センター	大人のスマホ教室	スマートフォンを安心安全に利用するための基本操作を学ぶ	3
261	曾慶市民センター	健康講演会	「薬の正しい豆知識と新型コロナウイルス感染症の予防について」	1
262	千厩市民センター	市民講座 館山音楽校	唱歌合唱	20
263	千厩市民センター	市民講座 リラクゼーション教室	リラクゼーションヨガ	5
264	千厩市民センター	認知症予防講座	1.認知症を知る2022(講話) 2.脳トレ体操	3
265	千厩市民センター	市民講座 筆ペン講座	筆ペン習得	7
266	千厩市民センター	市民講座 eスポーツ教室	eスポーツ教室	12
267	千厩市民センター	元気セミナー①	ヘアアレンジ	1
268	千厩市民センター	元気セミナー②	浴衣の着付け	1
269	千厩市民センター	元気セミナー③	竹かご作り	1
270	千厩市民センター	市民講座 「絵画教室」	絵画教室	26
271	千厩市民センター	千厩里山塾「郷土の歴史を学ぶ」コース	身近な神様との会いづくり学習	1
272	千厩市民センター	千厩里山塾「郷土の歴史を学ぶ」コース	神社にある文化財等について	1
273	千厩市民センター	千厩里山塾「郷土の歴史を学ぶ」コース	参拝の仕方と行事等	1
274	千厩市民センター	千厩里山塾「郷土の歴史を学ぶ」コース	参加者の意見交換	1
275	千厩市民センター	千厩里山塾「郷土の歴史を学ぶ」コース	移動研修	1
276	小梨市民センター	いきいき成人講座	健康教室(ヨガ教室)	4
277	小梨市民センター	せんまや里山塾「リフォームコース」	着物、古着のリフォーム	3
278	小梨市民センター	冬の成人講座「パッチワーク教室」	パッチワークの学習	5
279	小梨市民センター	せんまや里山塾「デジカメ写真コース」	デジタルカメラの操作技術の向上を図る。	5



令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
280	小梨市民センター	手しごとクラブ(クラフトバック)	手芸や工作などで地区民の交流を図る	3
281	小梨市民センター	手しごとクラブ(粘土多肉植物の寄せ植え)	手芸や工作などで地区民の交流を図る	1
282	小梨市民センター	エンディングノート	自分の今までのこと、これからのことを考える	3
283	小梨市民センター	こんにやくづくり講座	地元の食物をおいしくたべよう	1
284	小梨市民センター	がんづき作り講座	地元の食物をおいしくたべよう	1
285	小梨市民センター	雛のお茶会「和菓子作りとお茶」	大人のひな祭り。和菓子を作って抹茶をたてていただく	1
286	奥玉市民センター	せんまや里山塾「食べて健康コース」	安心・安全な食生活を通じて心も体もきれいになる(薬膳料理、バッククッキング、郷土料理など)	5
287	奥玉市民センター	せんまや里山塾「食べて健康コース」 移動研修	安心・安全な食生活を通じて心も体もきれいになる	1
288	奥玉市民センター	せんまや里山塾「ガーデニング実践コース」	ガーデニング講座(ハーブの寄せ植え、プリザーブドフラワーアレンジ、ドライフラワーアレンジなど)	4
289	奥玉市民センター	せんまや里山塾「ガーデニング実践コース」 移動研修		1
290	奥玉市民センター	せんまや里山塾「ガーデニング実践コース」 移動研修		1
291	奥玉市民センター	あらたま水曜塾～おとな版～	技術の向上や健康な身体と心づくりを目的とする (陶芸、ポリパン、スパイスカレー、草木染体験)	4
292	奥玉市民センター	あらたま水曜塾～おとな版～移動研修	技術の向上や健康な身体と心づくりを目的とする	1
293	奥玉市民センター	あらたまウォーキング	毎日をいきいきと健康に!! 地区内ウォーキング	4
294	奥玉市民センター	あらたまウォーキング 移動研修	毎日をいきいきと健康に!! ウォーキング 移動研修	1
295	奥玉市民センター	あらたまウォーキング 移動研修	毎日をいきいきと健康に!! ウォーキング 移動研修	1
296	奥玉市民センター	飛ヶ森キャンプ場ひらきイベントウォーキング(学びの土曜塾・あらたまウォーキング合同開催)	大平集落センターから飛ヶ森キャンプ場までの環境整備ウォーキング 飛ヶ森キャンプ場イベント	1
297	奥玉市民センター	奥玉地元学研究会 移動研修	奥玉でも栄えた鉄文化と歴史を学ぶ、釜石市鉄の歴史館、釜石市郷土資料館	1
298	奥玉市民センター	健康スポーツ教室	毎日を健康に！スラックライン教室	3
299	奥玉市民センター	健康スポーツ教室	毎日を健康に！卓球教室	3
300	奥玉市民センター	健康スポーツ教室	毎日を健康に！テーピング講習会	2
301	磐清水市民センター	いきいき健康教室 春夏	百歳体操、リズム体操他	11
302	磐清水市民センター	地元学講座	義経と新浪神社	1
303	磐清水市民センター	せんまや里山塾	花のある暮らし	5
304	磐清水市民センター	こけ玉作り教室	こけ玉作り	1
305	磐清水市民センター	リフォーム教室	着物ではおり物	2
306	磐清水市民センター	手芸教室	クリスマスツリーのタペストリー作り	2
307	磐清水市民センター	骨寺村ウォーキング	ウォーキング	1
308	磐清水市民センター	博物館見学	「皇室と日本美」展ツアー	1
309	磐清水市民センター	地球温暖化対策学習会	気象災害はなぜ激甚化するのか？ 脱炭素な暮らしとは？	2
310	磐清水市民センター	昔語りをする会	地域の昔話を自由に語る	6
311	磐清水市民センター	いきいき健康教室 冬	百歳体操、レク式体力測定、ソフトヨガ教室、フレイル予防、レク等	13
312	磐清水市民センター	ポッチャ体験会	ポッチャ体験	1
313	磐清水市民センター	認知機能検査体験学習会	認知機能検査体験学習会	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
314	磐清水市民センター	認知機能低下予防	認知機能低下予防	1
315	磐清水市民センター	グラウンドゴルフ教室	グラウンドゴルフ	1
316	東山市民センター	文学講座	古典文学を楽しもう	4
317	東山市民センター 田河津市民センター 松川市民センター共催	謡曲講座	当地方に伝わる謡曲(祝言小謡)の普及伝承事業	4
318	東山市民センター	初心者スマホ教室	スマホ操作(初級)	4
319	東山市民センター 田河津市民センター 松川市民センター共催	世代間交流スキー	スキー、スノーボード	1
320	東山市民センター	さわやか出前講座 (悠友クラブ)	手芸・編物	5
321	東山市民センター	さわやか出前講座 (あたご婦人会)	手工芸	3
322	東山市民センター	さわやか出前講座 (あたご婦人会)	健康体操	1
323	東山市民センター	さわやか出前講座 (あたご婦人会)	料理	1
324	東山市民センター	さわやか出前講座 (山谷婦人会)	軽運動	1
325	東山市民センター	さわやか出前講座 (山谷婦人会)	郷土食料理	1
326	東山市民センター	さわやか出前講座 (山谷婦人会)	パークゴルフ	1
327	東山市民センター	さわやか出前講座 (山谷婦人会)	料理	1
328	東山市民センター	さわやか出前講座 (西風婦人会)	手工芸	5
329	東山市民センター	さわやか出前講座 (本町さわやかセミナー)	手工芸	3
330	東山市民センター	さわやか出前講座 (長久会)	剪定	1
331	東山市民センター	さわやか出前講座 (長久会)	しめ縄作り	1
332	東山市民センター	さわやか出前講座 (長久会)	講演・料理	1
333	東山市民センター	さわやか出前講座 (上町婦人会)	手工芸	3
334	東山市民センター	さわやか出前講座 (上町婦人会)	編物	2
335	東山市民センター	さわやか出前講座 (長生会)	手工芸	4
336	東山市民センター	さわやか出前講座 (げいびクラブ)	一閑張/手工芸	5
337	東山市民センター	さわやか出前講座 (お茶っこの会)	講演	1
338	東山市民センター	さわやか出前講座 (お茶っこの会)	軽運動	1
339	田河津市民センター	初心者・シニアスマホ教室	スマートフォンの操作	2
340	田河津市民センター	さわやか出前講座 (野土ふれあいいきいきサロン)	認知症予防体操	1
341	田河津市民センター	さわやか出前講座 (野土ふれあいいきいきサロン)	手芸	1
342	田河津市民センター	さわやか出前講座(野土婦人会)	手芸	2
343	田河津市民センター	さわやか出前講座(カサブランカ)	手芸	1
344	田河津市民センター	さわやか出前講座(横沢婦人会)	手芸	3
345	松川市民センター	初心者スマホ教室	スマホの基本操作を学ぼう	1
346	松川市民センター	初心者スマホ教室	LINEの使い方を学ぼう	1
347	松川市民センター	多肉植物の寄せ植え講習	多肉植物の寄せ植えを学ぶ	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
348	松川市民センター	男の料理教室	時短で作る簡単カレー	1
349	松川市民センター	男の料理教室	健康長寿メニュー	1
350	松川市民センター	男の料理教室	海の幸をふんだんに使った健康料理	1
351	松川市民センター	毎月文化展	趣味の作品・美術工芸・生活文化や歴史に根ざした先品の小展示	12
352	室根市民センター	文化史講座	室根の神社仏閣を知ろう	5
353	室根市民センター	文化史講座	古文書読み解き教室	2
354	室根市民センター	成人わいわい塾	縄文の風にふれる旅	1
355	室根市民センター	コケ玉作り教室	コケ玉作り	1
356	室根市民センター	一刀彫教室	来年の干支(卯)を彫る	5
357	室根市民センター	陶芸教室	陶芸の製作	5
358	室根市民センター	初心者カメラ教室	何気ない日常をアートにしよう	4
359	室根市民センター	正月飾り教室	ミニ門松作り	1
360	室根市民センター	男の料理教室	できる男子は厨房に入る	3
361	室根市民センター	むろね文芸	短歌、俳句、川柳	12
362	室根市民センター	むろね文芸コンクール	短歌、俳句、川柳	1
363	川崎市民センター	ちゃっこいアート&川崎のおすすめ	創作活動の発表の場提供&団体活動や名所等の紹介	12
364	川崎市民センター	学級生大会並びに合同閉講式	事例発表と講演	1
365	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 絵画コース	絵画(油絵・水彩画)	20
366	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 着付けコース	着付け	13
367	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 舞踊コース	舞踊	23
368	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 箏コース	箏	23
369	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 押し花・ホビークラフトコース	押し花・ホビークラフト	24
370	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 編み物コース	編み物	24
371	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 陶芸コース	陶芸	24
372	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 植木剪定コース	植木剪定	14
373	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー エアロビクスコース	エアロビクス	24
374	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 優しく解すゆるぽか腸ヨガコース	優しく解すゆるぽか腸ヨガ	20
375	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 優しく動くリラクゼーションヨガコース	優しく動くリラクゼーションヨガ	20
376	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 英会話コース	英会話	18
377	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー オカリナコース	オカリナ	22
378	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー フラダンスコース	フラダンス	25
379	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 文芸コース夏季吟行会	詩歌づくりや写真撮影	1
380	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 文芸コース秋季吟行会	詩歌づくりや写真撮影	1
381	藤沢市民センター	生涯学習講座わくわくセミナー 茶道(裏千家)コース	茶道(裏千家)	21
382	藤沢市民センター	成人事業「ギター教室」①	ギター(クラシックギター)の演奏習熟	1

令和4年度市民センター事業(その他成人一般向け)

NO	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
383	藤沢市民センター	成人事業「ギター教室」②	ギター(クラシックギター)の演奏習熟	1
384	藤沢市民センター	成人事業「ギター教室」③	ギター(クラシックギター)の演奏習熟	1
385	藤沢市民センター	成人事業「多肉植物寄せ植え教室」	多肉植物の寄せ植え	1
386	藤沢市民センター	成人事業「日曜大工に挑戦！」	日曜大工	1
387	藤沢市民センター	成人事業「植木剪定教室」	植木剪定	1
388	藤沢市民センター	成人事業「健康マージャン教室」①	健康マージャン	1
389	藤沢市民センター	成人事業「健康マージャン教室」②	健康マージャン	1
390	藤沢市民センター	成人事業「健康マージャン教室」③	健康マージャン	1
391	藤沢市民センター	成人事業「スマホ教室」①	スマートホンの操作(基本編)午前	1
392	藤沢市民センター	成人事業「スマホ教室」②	スマートホンの操作(基本編)午後	1
393	藤沢市民センター	成人事業「スマホ教室」③	スマートホンの操作(応用編)午前	1
394	藤沢市民センター	成人事業「スマホ教室」④	スマートホンの操作(応用編)午後	1
395	藤沢市民センター	男女共同参画事業「料理教室」	ジャムと果実酒作り	1
396	藤沢市民センター	成人事業「門松作り」	門松作り	1