

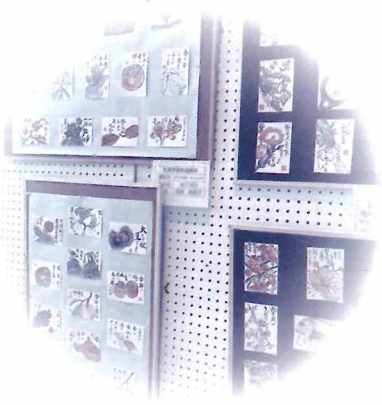
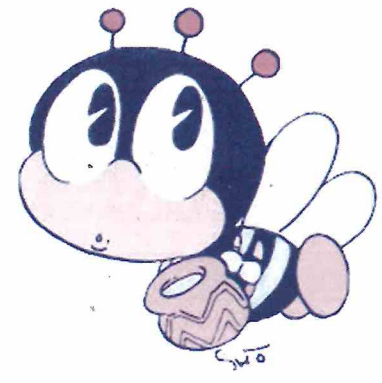


生涯学習マスコット
"マナビ"

令和7年度 西都市生涯学習情報誌

はじめませんか 生涯学習

～西都市公民館・地区館講座等開設のお知らせ～



目次

・西都市公民館講座	・	2	・西都市立図書館	・	5
・各地区館講座	・	2～3	・西都市民会館	・	5
・悠々シニアライフ教室	・このはな学園	4	・西都市働く婦人の家について	・	6
・夏休みチャレンジ教室	・	4	・シニア向け 簡単スマホ教室	・	6
・生涯学習支援人材バンク	・	4	・西都市生涯学習さわやか出前講座	・	7

西都市公民館講座・地区館講座 受講料 無料

【対象】18歳以上の西都在住または在勤者（高校生除く）

申込締切

令和7年4月21日(月)

※応募多数の場合は
抽選となります。

【お問い合わせ・お申し込み】
市公民館、各地区館へ
ご連絡ください。

西都市公民館（新公民館の開館までは、妻地区館にて開催します。） TEL 43-3479

講座名	内容	期間(曜日) 時間	回数	定員
リラックスヨガ講座	深い呼吸とともに心地よく体を動かし、心身の緊張を和らげ、疲労回復やストレス解消を行いましょう。初めての方でも無理なくご参加できます。	5/13～3/10 (第2・4火曜日) 19:00～20:00	20	20
実用書講座	ペンに限らず筆ペン等を用いて、冠婚葬祭や仕事等にも応用できる実用書講座です。	5/7～2/18 (第1・3水曜日) 19:30～21:00	20	20
初心者きもの着付講座	基本をしっかり学ぶことで、鏡を見なくても、着物を着られるようになります。着付に興味のある方、自分で着物を着て、お出かけできるように学んでみませんか? ※テキスト代として、2,000円程度必要です。	5/7～1/21 (第1・3水曜日) 19:00～21:00	18	10
写真講座	写真の基礎から学び写真展ができるまでを楽しく学びます。カメラのない方でも大丈夫です。色んな分野の撮影の仕方を広告写真家が講義します。 ※テキスト代として、5,000円が必要です。	5/14～3/11 (第2・4水曜日) 19:00～21:00	20	10
はじめての俳句講座	初心者向けの俳句講座です。日本の伝統文化である俳句の基礎と作り方を学び、暮らしの中にある季語を知って楽しく句会をしてみませんか。	5/8～1/22 (第2・4木曜日) 13:00～15:00	18	10
分からないところを学べる(初級・中級・上級)パソコンとスマホ講座	エクセル、ワード及び写真取り込み等を学び、個々のレベルに沿った学習ができる教室です。	5/8～2/26 (第2・4木曜日) 19:00～20:30	20	20
はじめての囲碁講座	初心者向けの囲碁講座です。基本のルールから地の囲い方や数え方、囲碁を打つ上での大切な考え方を丁寧に分かりやすく教えます。 ※テキスト代として、1,000円程度必要です。	5/9～12/26 (第2・4金曜日) 13:00～15:30	16	12

都於郡地区館 TEL 44-5222

講座名	内容	期間(曜日) 時間	回数	定員
生け花講座	生け花を身近に楽しめる講座です。毎回、花の代金として1,000円が必要です。※花ばさみ、花器は用意します。	5/13～3/10 (第2火曜日) 19:00～20:00	11	15
初めてでも簡単♪健康ヨガ講座	イスやマットを使ったやさしいヨガ講座です。初心者や高齢の方も無理なく参加できます。	5/9～3/13 (第2・4金曜日) 10:00～11:00	20	25
かぎ針編み講座	かぎ針を使った編み物講座です。簡単な小物づくりなど基礎から順番にステップアップ!お気軽に挑戦してくださいね。	5/14～3/25 (第2・4水曜日) 19:30～21:30	20	20

注意事項

- 材料費、テキスト代は自己負担となります。
- 開催日時は変更となる場合があります。
- 同一内容の講座(ヨガ・パソコン)は1ヶ所しか受講できません。

穂北地区館 TEL 43-1113

講座名	内容	期間(曜日) 時間	回数	定員
初心者のキックボクササイズ講座	体幹を鍛えボディを引き締め、ソフトミットを使って楽しくストレス解消。ケガの心配がなく、ダイエット効果もあるので初めての方も安心して参加できます。	5/13～2/17 (原則第1・3火曜日) 19:30～21:30	20	15
基礎からのフラダンス講座	リラックスしながらゆったりした動きで体力・柔軟性を高めてみませんか。無理のない動きでエクササイズ効果抜群です。	5/10～2/28 (第2・4土曜日) 13:30～15:30	20	20
楽しいパン教室	焼きたての「香ばしさ」は人を笑顔にします。パンづくりの楽しさを、皆で和気あいあい学びましょう。初心者の方も優しく丁寧に教えます。毎回、材料費として800円程度が必要です。	5/2～2/6 (原則第1金曜日) 13:00～16:00	10	8
人気の料理を作ってみよう	SNSで投稿された気になる料理を作ってみませんか。季節の野菜を使った栄養たっぷりの料理をみんなで楽しく学びましょう。毎回、材料費として500円程度が必要です。	5/2～2/6 (原則第1金曜日) 18:30～20:30	10	8

三財地区館 TEL 44-5111

講座名	内容	期間(曜日) 時間	回数	定員
パソコン活用講座	パソコンの経験があまりない方でも、趣味や仕事に活用できる知識と操作方法を学びます。脱、自称中級者を目指しましょう。	5/7～3/4 (第1・3水曜日) 19:30～21:30	20	20
太極拳講座	ゆっくりとした動作で足腰の筋肉を鍛えバランス感覚を養い、転倒防止にもつながります。より、太極拳を深める方にもおすすめの講座です。	5/14～3/11 (第2・4水曜日) 13:30～15:00	20	20
ヨガ講座	イスやマットを使ったやさしいヨガ講座です。初心者や高齢の方も無理なく参加できます。	5/1～3/5 (第1・3木曜日) 10:00～11:00	20	20

三納地区館 TEL 45-1111

講座名	内容	期間(曜日) 時間	回数	定員
リフレッシュ体操講座	体力と健康を維持するためのゆったりとした体操です。音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう。	5/16～3/6 (第1・3金曜日) (5月～9月) 20:00～21:30 (10月～3月) 19:30～21:00	20	20

東米良地区館 TEL 49-3031

講座名	内容	期間(曜日) 時間	回数	定員
エコクラフト講座	紙バンドを利用して、バッグや小物を作ります。	5/10～2/21 (原則第1・3土曜日) ※初回のみ第2土曜日 10:00～12:00	20	20

悠々シニアライフ教室

5月～2月まで月1回の学習

【対象】市内在住で65歳以上の方

楽しくふれあい、学び合い、これからの人生を楽しく豊かにする学習です。(健康講座・社会見学・詐欺防止講話など)

令和7年
申込締切 4月21日(月)

- 妻すみれ教室・・・定員20名【申込み】社会教育課 (35-3009)
- 妻こすもす教室・・・定員20名【申込み】社会教育課 (35-3009)
- 都於郡うきふね教室・・・定員20名【申込み】都於郡地区館 (44-5222)
- 穂北うすでこ教室・・・定員20名【申込み】穂北地区館 (43-1113)
- 三財なのはな教室・・・定員20名【申込み】三財地区館 (44-5111)
- 三納初瀬さわやか教室・・・定員20名【申込み】三納地区館 (45-1111)
- 東米良龍房教室・・・定員20名【申込み】東米良地区館 (49-3031)

このはな学園

5月～2月まで月1回の学習

【対象】市内在住で75歳以下の方

75歳以下の方を対象に、生涯学習講座「このはな学園」を開催し、1年間楽しく様々なことに取り組みます。

定員 20名

令和7年
申込締切 4月21日(月)

申込み 社会教育課
35-3009

悠々シニアライフ教室・このはな学園の一例です

月	5月	6月	7月	8月	9月
内容	開級式 防災講座	市内社会見学	詐欺防止講話	健康講座 (健康と食生活講話)	介護予防講座
月	10月	11月	12月	1月	2月
内容	市外社会見学	救急講座	合同学習会	健康講座(ヨガ)	修了式 出前講座 (安全・安心なまちづくり)

夏休みチャレンジ教室

公民館講座の1つとして、夏休みに小学生を対象として普段体験できない教室を実施します。
新しいことにチャレンジしてみませんか？



内容等については、夏休み前に別途お知らせします。

生涯学習支援 人材バンクがあります

《人材バンクの登録について》

素晴らしい技術や特技を持っている方、自薦・他薦を問いません。ぜひ、公民館までご連絡ください。



西都市立図書館

【お問い合わせ】 ☎ 43-0584

行事名	内容	日程
子ども読書の日	ワークショップ	4月20日(日)
母の日	ワークショップ	5月10日(土)
父の日	ワークショップ	6月15日(日)
夏休みスタンプラリー	本の貸出スタンプラリー	7月19日(土)～8月24日(日) ※休館日は除きます
夏休み司書体験(半日)	小学生対象	
夏休みイベント	夏休みの工作	8月中
ハロウィン	ワークショップ	10月19日(日)
読み聞かせ会	英語の絵本読み聞かせ	11月中
クリスマス	ワークショップ	12月14日(日)
図書館まつり	古本市・読み聞かせ・ワークショ ップ	3月上旬

※都合により内容・日程が変更になる場合があります。図書館のホームページ・フェイスブック・X(旧ツイッター)・インスタグラムでご確認ください。



ほんざウルス

西都市民会館

【お問い合わせ】 ☎ 43-5048

行事名	内容
アウトリーチ事業 米良美一 読み聞かせコンサート	市民会館館長、みやざき読書アンバサダーの米良美一氏による、市内の学校へ出向く、「アウトリーチ事業」
第26回 オカリナ太鼓コンサート	地元演奏者とプロのゲストを迎えてのコンサート。実行委員会による継続事業。
避難訓練コンサート& 災害キャンプ	西都市内の大人数の収容施設で、避難の大切さや、災害時の状況を体験していただく事業。
輪・和・わっコンサート	共生社会の形成に向けた、社会のバリアフリー化を目指し、障がいをもった方々と一緒に舞台を楽しむ事業。
こどもFES(仮称)	子ども達に様々な文化活動を体験していただく事業。
太鼓Energy	県内有数の太鼓チームの演奏を楽しんでいただく事業。
YouTube配信事業	“継承”そのほか、動画サイトYouTubeにて配信。このQRコードでページをキャッチできます。

※詳細につきましては、決まり次第「お知らせ」でご案内します。

※都合により内容・日程が変更になる場合があります。市民会館のホームページ・フェイスブックでご確認ください。



西都市働く婦人の家について

お問い合わせ
商工観光課 ☎ 32-1011

西都市働く婦人の家は、これまで女性労働者の福祉の増進と地位の向上を図ることを目的として、休養及びレクリエーション、生涯学習の振興等にご貢献してきましたが、今後は「西都市文化ホール」と一体の施設になります。

今後は芸術文化の振興、中心市街地の活性化及び福祉の増進に寄与するための施設として、幅広く地域住民の生涯学習の活動や交流の場を提供し、より多くの方々に親しまれる施設となることを目指しています。

開館時間 午前9時から午後9時まで

休館日 毎週火曜日 (火曜日が祝日の場合は、その日以後においてその日に最も近い休日でない日)

コミュニティプラザ PAO 内

施設内容	ホール (3・4階)	〈客席〉 412席 車椅子席3席 計415席 〈舞台〉 間口10m 奥行6.3m 高さ5.5m 〈その他〉 控え室 映写室 倉庫
	講習室等 (2・3階)	講習室(1) 34㎡ 講習室(2) 37㎡ 調理実習室 68㎡ 軽運動室 150㎡ 和室 12畳/33㎡

シニア向け かんたんスマホ教室



「スマホは持っているけど、
今ひとつ活用できていない…」
「スマホについて聞きたいけど
周りの人に聞ける環境じゃない…」

そんなあなたのために

「スマホお悩み解決教室」 を開設しています。
初心者の方大歓迎です！

開催会場 市公民館、三納地区館、都於郡地区館、
三財地区館、穂北地区館、銀鏡集会所

対象 市内在住の60歳以上の方

受講料 無料

日程、時間等は回覧板等で随時お知らせいたします。
申込み方法や詳細はそちらでご確認ください。



「西都市生涯学習さわやか出前講座」メニュー

市の職員を講師として派遣し、講座を行います。10名以上の団体・グループでお申し込み下さい。

開催時間 平日の午前9時から午後9時まで、1回の学習時間は2時間以内です。

講師料 無料ですが、会場使用料や材料費、その他講座に要する費用は、主催者側で負担してください。

申込方法 講座日の1ヶ月前までに、社会教育課へ申込書を提出してください(一部2ヶ月前)。

お問い合わせ 教育委員会社会教育課 (☎ 35-3009) までお問い合わせください。

No.	講座名	内容	担当課 (令和7年3月現在)
1	生涯学習で生きがいを見つけよう	市の生涯学習事業を説明します。	
2	家庭教育サポートプログラム	参加者同士が交流しながらともに活動することを通して、親としての役割や子どもとの関わり方、地域の親子の支援の仕方について気づきを促します。	社会教育課
3	西都市の史跡を学ぶ	市内各所の史跡について、テキスト・図面等の資料を用いてわかりやすく説明します。	
4	日本遺産 南国宮崎の古墳景観について聞いてみよう	日本遺産に認定されている、西都原古墳群を含む南国宮崎の古墳景観。これらの古墳群の魅力についてお話します。	商工観光課
5	障害福祉制度	障害福祉サービスを中心にわかりやすく制度の説明をします。	福祉事務所
6	高齢者福祉制度	高齢者サービスについて、わかりやすく説明します。	
7	成年後見制度	成年後見制度について、わかりやすく説明します。	
8	生活習慣病予防講座	健康講話(健診結果の見方と日常生活の注意点、健康食について等)を実施します。*健診結果があればお持ちください。(30分~2時間)	
9	こころの健康づくり講座	こころの健康づくりについて、講話を行います。(30分~1時間)	
10	介護保険制度	介護保険制度をわかりやすく説明します。	
11	介護予防出前講座	高齢者を含む団体に対して、高齢化や介護の現状説明及び介護予防のための講話や実技指導を行います。内容は運動(百歳体操の体験等)・栄養・お口の健康・認知症予防で、ご要望に合わせて対応します。	健康管理課
12	後期高齢者医療制度	後期高齢者医療制度について、わかりやすく説明します。	
13	認知症サポーター養成講座	認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、認知症に対する正しい知識や理解を持つ「認知症サポーター」を養成します。(90分程度)	
14	ごみの分別について	ごみの分別・リサイクルについてお話します。	
15	安全・安心なまちづくり	消費生活における諸問題(特殊詐欺、悪質商法、契約に関するトラブル等)・地域の安全(防犯対策、犯罪防止、少年非行抑止等)についてお話します。	生活環境課
16	男女共同参画社会づくり	男女共同参画社会について登録講師がわかりやすくお話しします。人数の制限および費用の補助等がありますので、催しをする日の2ヶ月前までに、直接市民課(43-1204)へお問い合わせ下さい。	市民課
17	市民協働の地域づくり	「市民協働とは」「地域コミュニティがなぜ必要なの」「私たちは何をすればいいの」等をわかりやすく説明します。	
18	西都市の財政について	西都市の財政状況についてお話します。	財政課
19	災害に備えましょう	地震や風水害など、災害に対する備えについてお話します。災害時における応急手当等の実技につきましても、ご要望に応じて対応します。	危機管理課
20	木造住宅耐震化講座	大地震に備えた木造住宅の耐震化の重要性や補助制度の内容等についてお話します。	建築住宅課

*4月以降、担当課等が変更となる場合があります。