

# 公民館/コミュニティセンター事業予定表（令和8年10月）

※「学区外の参加」について ○：学区外参加可 △：学区内優先 ×：学区内のみ参加可  
 ※★：コミュニティセンター  
 ※講座に関する詳細は各公民館/コミュニティセンターへお問い合わせください。

|     | 開催日時          |   |       |       | 講座                         | 内 容                                          | 対象者             | 学区外<br>の参加 | 事前参加<br>申込み | 定員   | 参加費等         | 開催場所         |
|-----|---------------|---|-------|-------|----------------------------|----------------------------------------------|-----------------|------------|-------------|------|--------------|--------------|
|     | 日             | 曜 | 開始時間  | 終了時間  |                            |                                              |                 |            |             |      |              |              |
| 木戸  | 19            | 月 | 10:30 | 11:15 | ふわふわファミリーのつどい<br>「おもいの運動会」 | 親子で楽しくからだを動かす室内での運動会                         | 乳幼児と<br>保護者     | ○          | 要           | 20 組 | なし           | 木戸公民館        |
|     | 21            | 水 | 10:00 | 10:45 | みんなで楽しむ人形劇                 | 人形劇の鑑賞                                       | 未就学児            | ○          | 不要          | 70 名 | なし           | 比良保育園        |
|     | 23            | 金 | 9:30  | 10:15 | みんなで楽しむ人形劇                 | 人形劇の鑑賞                                       | 小学生             | ○          | 不要          | 60 名 | なし           | 木戸小学校        |
|     | 28            | 水 | 10:30 | 11:15 | みんなで楽しむ人形劇                 | 人形劇の鑑賞                                       | 幼稚園児            | ○          | 不要          | 50 名 | なし           | 志賀北幼稚園       |
| ★和邇 | 6             | 火 | 9:00  | 12:00 | スマホセミナー                    | スマホの基礎講座（詐欺対策など）                             | 一般              | ○          | 要           | 15 名 | なし           | 和邇コミュニティセンター |
|     | 13            | 火 | 14:00 | 15:00 | 100歳体操                     | 健康体操                                         | 一般              | ○          | 不要          | 20 名 | なし           | 和邇コミュニティセンター |
|     | 17            | 土 | 9:00  | 11:00 | わにあぐり教室(さつまいも)④            | 家族やグループ毎でサツマイモを育て、<br>収穫までを行う(収穫)            | 一般              | ○          | 要           | 10 組 | 初回のみ 1,000 円 | 和邇川近くの畑      |
| ★葛川 | 13            | 火 | 10:30 | 11:30 | 健康教室                       |                                              | 高齢者             | ×          | 要           | 20 名 | なし           | 葛川コミュニティセンター |
| 真野北 | 7             | 水 | 10:00 | 11:30 | 親子ほっとホット広場                 | ・まんだら公園へお散歩＆秋の製作<br>・絵本の読み聞かせ                | 未就園児と<br>保護者    | △          | 不要          | 20 名 | なし           | 真野北公民館       |
|     | 24            | 土 | 10:00 | 11:30 | まのきたっ子ワクワク広場               | ・ベジチェック<br>・ジンケンダークイズ                        | 小学生<br>親子<br>一般 | △          | 不要          | なし   | なし           | 真野北公民館       |
| 真野  | 7<br>21<br>28 | 水 | 13:30 | 16:00 | つどいのひろば                    | 囲碁や将棋、マージャン等で楽しむ                             | 高齢者             | ○          | 不要          | なし   | なし           | 真野公民館        |
|     | 21            | 水 | 10:30 | 12:00 | すくすくまあむ                    | 絵本の読み聞かせ、季節のリース作り、てあそび、<br>おもちゃあそび、保護者同士の交流等 | 乳幼児と<br>保護者     | ○          | 不要          | なし   | なし           | 真野公民館        |

# 公民館/コミュニティセンター事業予定表（令和8年10月）

※「学区外の参加」について ○：学区外参加可 △：学区内優先 ×：学区内のみ参加可  
 ※★：コミュニティセンター  
 ※講座に関する詳細は各公民館/コミュニティセンターへお問い合わせください。

|      | 開催日時    |   |       |       | 講座                          | 内 容                                                        | 対象者                  | 学区外<br>の参加 | 事前参加<br>申込み | 定員      | 参加費等                           | 開催場所          |
|------|---------|---|-------|-------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-------------|---------|--------------------------------|---------------|
|      | 日       | 曜 | 開始時間  | 終了時間  |                             |                                                            |                      |            |             |         |                                |               |
| ★堅田  | 2<br>16 | 金 | 10:00 | 11:00 | 100歳いきいき体操                  | 高齢者向けの簡単な体操                                                | 高齢者                  | ○          | 不要          | 各回 30 名 | なし                             | 堅田コミュニティセンター  |
|      | 9       | 金 | 10:00 | 11:00 | 絵本の読み聞かせ                    | 絵本の読み聞かせと手遊び                                               | 乳幼児と<br>保護者          | ○          | 不要          | なし      | なし                             | 堅田コミュニティセンター  |
|      | 17      | 土 | 11:30 | 12:30 | かたばみ食堂                      | 調理した料理をみんなで食べる                                             | 未就園児と<br>保護者<br>小中高生 | ○          | 不要          | 40 名    | 幼児 100<br>小中高 200<br>保護者 300 円 | 堅田コミュニティセンター  |
|      | 23      | 金 | 14:30 | 15:30 | 歌を楽しむ会                      | みんなで歌を楽しむ                                                  | 高齢者                  | ○          | 不要          | 20 名    | なし                             | 堅田コミュニティセンター  |
| ★仰木  | 23      | 金 | 10:00 | 12:00 | のびっこひろば                     | ・親子でハッピーリトミック<br>・パネルシアター<br>・0歳から楽しめる音楽エチュード              | 未就園児と<br>保護者         | ○          | 不要          | 15 組    | なし                             | 仰木コミュニティセンター  |
| 仰木の里 | 6       | 火 | 8:45  | 15:00 | けやき教養塾④<br>歴史「京都まち歩きⅤpart2」 | 下鴨神社と糺の森などの見学                                              | 一般                   | △          | 要           | 20 名    | 交通費 1,100 円                    | 下鴨神社周辺        |
| 雄琴   | 5<br>19 | 月 | 10:00 | 11:00 | いきいき体操サロン                   | いきいき百歳体操、おつ光ルくん体操等                                         | 高齢者                  | ○          | 不要          | 各回 20 名 | なし                             | 雄琴公民館         |
|      | 21      | 水 | 10:00 | 11:30 | 親子ひろば「ゆずっこ」                 | ・1歳半ごろの食事づくりと試食<br>・保健師による身体計測と育児相談                        | 乳幼児と<br>保護者          | ○          | 要           | 5 組     | なし                             | 雄琴公民館         |
| 日吉台  | 30      | 金 | 10:00 | 11:30 | 親子ひろばひよっこ⑥                  | ・手づくりおやつを試食会<br>・リコーダーアンサンブルの演奏会<br>・保健師による計測、相談<br>・交流タイム | 乳幼児と<br>保護者          | ○          | 不要          | 30 名    | なし                             | 日吉台公民館        |
| ★坂本  | 4       | 日 | 9:00  | 14:00 | 坂本学区市民運動会(協賛事業)             | 子どもから高齢者までが参加できる運動会                                        | 一般                   | ×          | 不要          | なし      | なし                             | 坂本小学校         |
|      | 16      | 金 | 10:00 | 12:00 | さかもと赤ちゃんひろば                 | 絵本読み聞かせ、工作                                                 | 乳幼児と<br>保護者          | ○          | 不要          | なし      | なし                             | 坂本コミュニティセンター  |
| ★下阪本 | 27      | 火 | 10:30 | 11:30 | エンジェルさろん                    | ・すこやか相談所による育児相談、身長、体重の計測<br>・保護者同士の交流                      | 乳幼児と<br>保護者          | ○          | 不要          | なし      | なし                             | 下阪本コミュニティセンター |
|      | 31      | 土 | 10:00 | 16:00 | 文化祭                         | 地域団体による有志発表、展示                                             | 一般                   | ○          | 不要          | なし      | なし                             | 下阪本コミュニティセンター |

# 公民館/コミュニティセンター事業予定表（令和8年10月）

※「学区外の参加」について ○：学区外参加可 △：学区内優先 ×：学区内のみ参加可  
 ※★：コミュニティセンター  
 ※講座に関する詳細は各公民館/コミュニティセンターへお問い合わせください。

|        | 開催日時                     |   |       |       | 講座                               | 内 容                                | 対象者          | 学区外<br>の参加 | 事前参加<br>申込み | 定員      | 参加費等  | 開催場所                         |
|--------|--------------------------|---|-------|-------|----------------------------------|------------------------------------|--------------|------------|-------------|---------|-------|------------------------------|
|        | 日                        | 曜 | 開始時間  | 終了時間  |                                  |                                    |              |            |             |         |       |                              |
| 唐崎     | 3                        | 土 | 10:00 | 13:00 | 子ども料理教室                          | ・食生活についての講義<br>・健康推進員の指導による調理実習と試食 | 小学生          | △          | 要           | 16 名    | 500 円 | 唐崎公民館                        |
|        | 23                       | 金 | 10:00 | 12:00 | 運動機能チェックと<br>健康に過ごすためのお話し②       | ・体操や体力測定<br>・元気に過ごすための講義           | 高齢者          | ○          | 要           | 30 名    | なし    | 唐崎公民館                        |
|        | 28                       | 水 | 10:30 | 11:30 | おとなのための読み聞かせ喫茶<br>in唐崎公民館図書コーナー⑥ | ・地域の方による読み聞かせ<br>・飲み物を飲みながら交流      | 高齢者          | ○          | 不要          | 20 名    | なし    | 唐崎公民館                        |
| ★滋賀    | 14<br>28                 | 水 | 10:00 | 11:00 | ごぼう先生の椅子体操と<br>いきいき百歳体操          | ・ビデオを見ながら体操を行う<br>・お楽しみ「間違い探し」     | 高齢者          | △          | 不要          | 各回 30 名 | なし    | 滋賀コミュニティセンター                 |
|        | 29                       | 木 | 10:00 | 11:30 | 足裏健康体操<br>第1回 足のつぼ(井穴)について       | 足つぼ健康体操                            | 高齢者          | △          | 要           | 20 名    | なし    | 滋賀コミュニティセンター                 |
| ★山中比叡平 | 1<br>8<br>15<br>22<br>29 | 木 | 10:00 | 13:00 | 宿題寺子屋①②③④⑤                       | 週に一度コミセンで宿題をする<br>(うち3回は子ども食堂も開催)  | 小学生          | △          | 不要          | なし      | なし    | 山中比叡平<br>コミュニティセンター          |
|        | 15                       | 木 | 10:00 | 12:00 | ガラスアート                           | ガラスの破片を使ってコースター作り                  | 一般           | △          | 要           | 10 名    | 300 円 | 山中比叡平<br>コミュニティセンター          |
|        | 16                       | 金 | 10:00 | 12:00 | リラックスヨガ                          | 無理なくリラックスして行うヨガ                    | 一般           | △          | 要           | 10 名    | 200 円 | 山中比叡平<br>コミュニティセンター          |
|        | 29                       | 木 | 16:00 | 16:50 | 急須でお茶を楽しみましょう                    | 子どもたちに急須で入れたお茶の味を知ってもらう            | 小学生          | △          | 不要          | 10 名    | なし    | 山中比叡平<br>コミュニティセンター          |
|        | 29                       | 木 | 10:00 | 17:00 | コミセンハロウィン                        | 仮装をして来た子どもにお菓子のプレゼント               | 小学生          | △          | 不要          | なし      | なし    | 山中比叡平<br>コミュニティセンター<br>青い鳥の谷 |
|        | 30                       | 金 | 13:00 | 15:00 | 美姿勢(シメトレ体操)                      | 歪んだ姿勢を整えて健康な体を作ろう                  | 一般           | △          | 要           | 10 組    | 200 円 | 山中比叡平<br>コミュニティセンター          |
| ★長等    | 9                        | 金 | 10:00 | 11:30 | 子育て広場「さくらくらぶ」                    | 遊びの場と読み聞かせ                         | 未就園児と<br>保護者 | △          | 不要          | なし      | なし    | 長等コミュニティセンター                 |
|        | 25                       | 日 | 10:00 | 15:00 | ながらハロウィン                         | ゲームや体験コーナー等、楽しいハロウィンの<br>イベント      | 一般           | ○          | 不要          | なし      | なし    | 長等学区内公園                      |
|        | 27                       | 火 | 10:00 | 11:30 | 元気でいきいき「お達者くらぶ」                  | いきいき体操、フレイル予防体操、お楽しみ講座             | 一般           | △          | 要           | 25 名    | なし    | 長等コミュニティセンター                 |

# 公民館/コミュニティセンター事業予定表（令和8年10月）

※「学区外の参加」について ○：学区外参加可 △：学区内優先 ×：学区内のみ参加可  
 ※★：コミュニティセンター  
 ※講座に関する詳細は各公民館/コミュニティセンターへお問い合わせください。

|      | 開催日時                     |   |       |       | 講座                  | 内 容                                           | 対象者          | 学区外<br>の参加 | 事前参加<br>申込み | 定員       | 参加費等                | 開催場所          |
|------|--------------------------|---|-------|-------|---------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------|-------------|----------|---------------------|---------------|
|      | 日                        | 曜 | 開始時間  | 終了時間  |                     |                                               |              |            |             |          |                     |               |
| 逢坂   | 2                        | 金 | 10:00 | 11:00 | おうさか いきいき体操         | ハツラツ宇宙体操、おおつ光ルくん体操等                           | 高齢者          | △          | 要           | 30 名     | なし                  | 逢坂公民館         |
|      | 6                        | 火 | 13:30 | 15:00 | 長寿ふれあいサロン<br>いこいの時間 | 心と体を元気に!～快眠セミナー～<br>人生100年時代!くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 | 高齢者          | △          | 要           | 24 名     | なし                  | 逢坂公民館         |
|      | 14                       | 水 | 15:00 | 17:00 | わくわく! 放課後こうみんかん     | ボードゲーム、宿題や読書で自由に過ごそう<br>中国伝統のキッズ気功に挑戦しよう!     | 小学生          | △          | 要           | 25 名     | なし                  | 逢坂公民館         |
|      | 16                       | 金 | 10:00 | 11:00 | おうさか いきいき体操         | いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操等                            | 高齢者          | △          | 要           | 30 名     | なし                  | 逢坂公民館         |
| 中央   | 7<br>14                  | 水 | 10:00 | 11:00 | いきいき百歳体操            | いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操                             | 高齢者          | △          | 要           | 各回 55 名  | なし                  | 中央公民館         |
|      | 16                       | 金 | 10:00 | 12:00 | 手仕事の楽しみ             | メッシュのベストを編む<br>※5回連続講座                        | 一般           | ○          | 要           | 8 名      | なし                  | 中央公民館         |
| ★平野  | 1<br>8<br>15<br>22<br>29 | 木 | 11:00 | 12:00 | いきいきサロン             | おおつ光ルくん体操等                                    | 高齢者          | ○          | 不要          | 各回 120 名 | なし                  | 平野コミュニティセンター  |
|      | 20                       | 火 | 10:30 | 12:00 | すくすくサロン             | ・育児相談<br>・身長、体重の測定<br>・保護者同士の交流               | 乳幼児と<br>保護者  | ○          | 不要          | なし       | なし                  | 平野コミュニティセンター  |
|      | 26                       | 月 | 10:30 | 12:00 | ベビーマッサージ            | ・オイルを使って親子のふれあいマッサージ<br>・季節に応じた赤ちゃんの健康の話      | 乳幼児と<br>保護者  | ○          | 要           | 11 組     | 参加費<br>(オイル代) 400 円 | 平野コミュニティセンター  |
| 膳所   | 28                       | 水 | 13:00 | 15:00 | 健康推進講座              | ・デザートづくり<br>・マジックショー、合唱                       | 高齢者          | △          | 要           | 20 名     | 200 円               | 膳所公民館         |
| ★富士見 | 5<br>19<br>26            | 月 | 10:00 | 11:30 | いきいき体操              | 介護予防体操、認知症予防体操、椅子を使った<br>簡単な体操                | 高齢者          | ○          | 要           | 各回 30 名  | なし                  | 富士見コミュニティセンター |
|      | 6                        | 火 | 10:30 | 12:00 | ベビーマッサージ            | ・オイルを使った親子のふれあいマッサージ<br>・季節に応じた赤ちゃんの健康の話      | 乳幼児と<br>保護者  | △          | 要           | 10 組     | なし                  | 富士見コミュニティセンター |
|      | 14                       | 水 | 9:30  | 11:30 | あのね なあに             | 大型絵本の読み聞かせ、歌遊び<br>簡単な季節の工作、子育て相談              | 未就園児と<br>保護者 | △          | 要           | 10 組     | なし                  | 富士見コミュニティセンター |

# 公民館/コミュニティセンター事業予定表（令和8年10月）

※「学区外の参加」について ○：学区外参加可 △：学区内優先 ×：学区内のみ参加可  
 ※★：コミュニティセンター  
 ※講座に関する詳細は各公民館/コミュニティセンターへお問い合わせください。

|     | 開催日時                |     |       |       | 講座                              | 内 容                                   | 対象者           | 学区外<br>の参加 | 事前参加<br>申込み | 定員              | 参加費等     | 開催場所           |
|-----|---------------------|-----|-------|-------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------|-------------|-----------------|----------|----------------|
|     | 日                   | 曜   | 開始時間  | 終了時間  |                                 |                                       |               |            |             |                 |          |                |
| ★晴嵐 | 1～31                | 月～金 | 9:00  | 17:00 | ふれあいミニギャラリー                     | 晴嵐幼稚園の活動紹介、園児の作品展示                    | 一般            | ○          | 不要          | なし              | なし       | 晴嵐コミュニティセンター   |
|     | 28                  | 水   | 10:00 | 11:30 | ヨガ教室                            | リラックスヨガ                               | 一般            | ○          | 要           | 20 名            | なし       | 晴嵐コミュニティセンター   |
| 石山  | 7<br>14<br>21<br>28 | 水   | 15:30 | 17:00 | 石山っ子ワクワク親子で畑体験隊                 | 畑で野菜栽培や植物の観察                          | 小学生親子         | ○          | 要           | 各回 30 名         | 年間 500 円 | 滋賀大学<br>教育学部農場 |
|     | 23                  | 金   | 10:00 | 12:00 | 文学のまち大津 石山と源氏物語                 | 石山学区周辺のまち歩き                           | 一般            | △          | 要           | 15 名            | なし       | 石山学区周辺         |
|     | 27                  | 火   | 10:00 | 12:00 | ふれあいサロン話茶和茶⑤                    | ハンドメイドを通じた交流                          | 高齢者           | ○          | 要           | 15 名            | 200 円    | 石山公民館          |
| 南郷  | 16                  | 金   | 10:00 | 11:40 | 体操&ウォーキング④                      | 館内での介護予防体操(約40分)<br>南郷周辺のウォーキング(約40分) | 高齢者           | ○          | 要           | 20 名            | 100 円    | 南郷公民館<br>南郷周辺  |
|     | 17                  | 土   | 10:30 | 12:00 | りんごちゃんファミリーくらぶ②                 | ・おはなし会<br>・交通安全教室<br>・簡単おもちゃ作り        | 乳幼児～<br>小学生家族 | ○          | 不要          | 20 組            | なし       | 南郷公民館          |
|     | 21                  | 水   | 10:00 | 10:30 | 地域連携講座<br>「出張おはなし会とことこ②」        | 出張おはなし会                               | 4歳児           | △          | 不要          | 30 名            | なし       | 南郷こども園         |
|     | 31                  | 土   | 14:00 | 16:00 | さざなみ号がやってくる！                    | ・さざなみ号の出前巡回<br>・ハロウィンの工作(申込み要:親子20組)  | 一般<br>(工作は親子) | ○          | 要           | なし<br>(工作のみ20組) | なし       | 南郷公民館          |
| ★大石 | 9                   | 金   | 10:00 | 11:00 | いきいき健康体操                        | ・いきいき百歳健康体操、かみかみ百歳体操<br>・秋の壁紙作成       | 高齢者           | △          | 不要          | 20 名            | なし       | 大石コミュニティセンター   |
|     | 16                  | 金   | 10:00 | 11:30 | リハビリテーションセラピスト出前講座<br>「認知症について」 | 認知症についての知識と対応の仕方の講義                   | 高齢者           | △          | 不要          | なし              | なし       | 大石コミュニティセンター   |
|     | 23                  | 金   | 10:00 | 11:00 | いきいき健康体操                        | いきいき百歳健康体操、かみかみ百歳体操                   | 高齢者           | △          | 不要          | 20 名            | なし       | 大石コミュニティセンター   |
| 田上  | 8<br>15<br>22       | 木   | 10:00 | 11:00 | いきいき体操                          | いきいき百歳体操、おおつ光ルくん体操、<br>ハツラツ宇宙体操       | 高齢者           | ○          | 不要          | 各回 40 名         | なし       | 田上公民館          |

# 公民館/コミュニティセンター事業予定表（令和8年10月）

※「学区外の参加」について ○：学区外参加可 △：学区内優先 ×：学区内のみ参加可  
 ※★：コミュニティセンター  
 ※講座に関する詳細は各公民館/コミュニティセンターへお問い合わせください。

|      | 開催日時               |   |       |       | 講座              | 内 容                                | 対象者      | 学区外<br>の参加 | 事前参加<br>申込み | 定員      | 参加費等     | 開催場所          |
|------|--------------------|---|-------|-------|-----------------|------------------------------------|----------|------------|-------------|---------|----------|---------------|
|      | 日                  | 曜 | 開始時間  | 終了時間  |                 |                                    |          |            |             |         |          |               |
| ★上田上 | 1                  | 木 | 9:30  | 11:00 | 健康いきいき体操教室㉕     | いきいき百歳体操、ラジオ体操第1、肝炎体操等             | 高齢者      | △          | 不要          | 25 名    | なし       | 上田上コミュニティセンター |
|      | 8                  | 木 | 9:30  | 11:00 | 健康いきいき体操教室㉖     | いきいき百歳体操、ラジオ体操第2、肝炎体操等             | 高齢者      | △          | 不要          | 25 名    | なし       | 上田上コミュニティセンター |
|      | 13                 | 火 | 9:30  | 11:00 | 健康いきいき体操教室㉗     | いきいき百歳体操、みんなの体操、肝炎体操等              | 高齢者      | △          | 不要          | 25 名    | なし       | 上田上コミュニティセンター |
|      | 15                 | 木 | 10:00 | 11:30 | 英語でおしゃべり        | 英語であいさつ、英語でゲーム遊び、英語の絵本の読み聞かせ       | 未就園児と保護者 | △          | 不要          | 20 名    | なし       | 上田上幼稚園        |
|      | 20                 | 火 | 9:30  | 10:20 | 健康いきいき体操教室㉘     | いきいき百歳体操                           | 高齢者      | △          | 不要          | 25 名    | なし       | 上田上コミュニティセンター |
|      | 20                 | 火 | 10:30 | 12:30 | 高齢者のための健康いきいき講座 | ・体組成計で測定<br>・健康講話<br>・健康を支える食事(試食) | 高齢者      | △          | 要           | 15 名    | なし       | 上田上コミュニティセンター |
| 青山   | 3                  | 土 | 9:00  | 13:00 | 牟礼山キノコ観察会       | キノコ採集と観察<br>雨天の場合:4日(日)            | 一般       | ○          | 要           | 20 名    | なし       | 青山公民館<br>牟礼山  |
|      | 8                  | 木 | 10:00 | 11:30 | 青山いきいきサロン       | いきいき百歳体操                           | 高齢者      | △          | 要           | 40 名    | なし       | 青山公民館         |
|      | 13                 | 火 | 10:30 | 11:30 | 音楽サロン 歌声&ギター演奏会 | 懐かしの童謡や唱歌などを通しての交流の場               | 高齢者      | ○          | 不要          | 40 名    | なし       | 青山公民館         |
|      | 18                 | 日 | 13:30 | 15:30 | オータム コンサート      | 公民館利用者団体によるコンサート                   | 一般       | ○          | 不要          | 100 名   | なし       | 青山公民館         |
| 瀬田   | 2<br>9<br>16<br>23 | 金 | 19:30 | 20:30 | ダンスエクササイズZUMBA  | ダンスエクササイズ（子ども同伴可）                  | 一般       | ○          | 不要          | 各回 30 名 | 毎回 500 円 | 瀬田公民館         |
|      | 5<br>26            | 月 | 10:00 | 11:00 | 瀬田いきいき体操        | いきいき百歳体操他                          | 高齢者      | △          | 不要          | 各回 20 名 | なし       | 瀬田公民館         |
|      | 21                 | 水 | 9:00  | 13:00 | 男の料理クラブ         | 材料等準備                              | 一般       | ○          | 要           | 12 名    | なし       | 瀬田公民館         |
|      | 22                 | 木 | 9:00  | 13:00 |                 | 調理実習                               | 一般       | ○          | 要           | 12 名    | 1,000 円  | 瀬田公民館         |

# 公民館/コミュニティセンター事業予定表（令和8年10月）

※「学区外の参加」について ○：学区外参加可 △：学区内優先 ×：学区内のみ参加可  
 ※★：コミュニティセンター  
 ※講座に関する詳細は各公民館/コミュニティセンターへお問い合わせください。

|     | 開催日時     |   |       |       | 講座                          | 内 容                                    | 対象者     | 学区外<br>の参加 | 事前参加<br>申込み | 定員      | 参加費等      | 開催場所       |
|-----|----------|---|-------|-------|-----------------------------|----------------------------------------|---------|------------|-------------|---------|-----------|------------|
|     | 日        | 曜 | 開始時間  | 終了時間  |                             |                                        |         |            |             |         |           |            |
| 瀬田北 | 13<br>27 | 火 | 10:00 | 11:00 | いきいき体操                      | 健康維持と認知症予防の体操等                         | 高齢者     | △          | 要           | 各回 20 名 | なし        | 瀬田北公民館     |
|     | 15       | 木 | 10:15 | 10:45 | ママのヨガ・ストレッチ②                | 乳幼児を育てているお母さん方に向けた「ヨガ・ストレッチ」           | 乳幼児と保護者 | ×          | 要           | 20 組    | なし        | 瀬田北公民館     |
| 瀬田南 | 2<br>16  | 金 | 13:30 | 15:00 | 瀬田373いきいき体操                 | いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操等                     | 高齢者     | △          | 不要          | 各回 20 名 | なし        | 瀬田南公民館     |
|     | 5        | 月 | 13:30 | 15:30 | ふれあいサロンほほえみ                 | みんなで歌う、健康体操、新聞紙を使ってエコバッグ作り等            | 高齢者     | △          | 不要          | 30 名    | 材料代 100 円 | 瀬田南公民館     |
| 瀬田東 | 6        | 火 | 10:00 | 11:30 | ふれあい子育てひろば<br>おひさま楽団公演      | おひさま楽団の公演を鑑賞                           | 乳幼児と保護者 | △          | 不要          | 15 組    | なし        | 瀬田東公民館     |
|     | 9        | 金 | 10:00 | 11:30 | いきいき百歳体操                    | いきいき百歳体操、かみかみ体操                        | 高齢者     | △          | 要           | 45 名    | なし        | 瀬田東公民館     |
| 大津  | 11       | 日 | 13:30 | 15:00 | ちがいを楽しむ精進料理                 | 精進料理をのんびり体験する                          | 一般      | ○          | 要           | 10 名    | 1,500 円   | 大津公民館      |
|     | 11       | 日 | 10:00 | 16:00 | 大津フォークダンス研究会<br>創立80周年記念交流会 | 楽しく踊ってお祝いする                            | 一般      | ○          | 不要          | 80 名    | 500 円     | 大津市民会館小ホール |
|     | 14       | 水 | 10:30 | 11:30 | はじめてのヨガ（第2水曜コース）            | 未経験の方、ブランクのある方も歓迎のヨガ講座                 | 一般      | ○          | 要           | 10 名    | 1,500 円   | 大津公民館      |
|     | 22       | 木 | 10:00 | 17:00 | シニア向けスマホ教室                  | 1枠30分、マンツーマンでしっかり学ぶスマホ教室<br>※60歳以上の方対象 | 高齢者     | ○          | 要           | 14 名    | 500 円     | 大津公民館      |
|     | 27       | 火 | 13:00 | 16:00 | だるま&春蘭を描こう<br>-水墨画初心者講座-    | 水墨画を描こう（初心者向け）                         | 一般      | ○          | 要           | 15 名    | 500 円     | 大津公民館      |
|     | 28       | 水 | 10:30 | 11:30 | はじめてのヨガ（第4水曜コース）            | 未経験の方、ブランクのある方も歓迎のヨガ講座                 | 一般      | ○          | 要           | 10 名    | 1,500 円   | 大津公民館      |