

# 令和7年度 白馬村公民館講座 参加者募集!

〇ふれあい教室

5・6月開講分教室

## ゼロから始めて1曲マスター! ブルースハーブ(10穴ハーモニカ)講座 講師:合田賀彦

使うのは穴が10個の小さなハーモニカ。フォークシンガーがギターを弾きながら吹いているあの楽器です。手ごろな値段なのに表現力豊か。楽譜が読めなくても、楽器経験がなくても大丈夫。ゼロから初めて1曲吹けるようになることを目指します。講座終了後も音楽を続けていけるように、ハーモニカや音楽の魅力をお伝えします。

◆とき: 5月15日(木)、6月19日(木)、7月17日(木)、9月18日(木)、10月16日(木)、10月23日(木)

いずれも午後7時00分から8時30分まで

◆ところ: B&G体育館 多目的室

定員:8名



申込用QRコード

締切:5月8日(木)

◆受講料:(全6回) 2,000円

◆持ち物: ◎キーCのブルースハーブ(10穴の小さなハーモニカ)、3,000~4,000円台のものがおすすめです。

事前におすすめのハーモニカを紹介することもできます。◎筆記用具 ◎スマホやICレコーダーなどの録音機器

## 貯筋運動教室 講師:前田千恵

お金は使えば使うほど無くなりますが、筋肉は使えば使うほど貯める事が出来ます! 5年後、10年後も今と変わらない体力や筋力を維持する為に、自己投資を始めてみませんか? 自分の体重を使った「自重トレーニング」で無理なく無駄なく楽しくトレーニングします。また、脳トレやストレッチで心も身体もリフレッシュしましょう♪

◆とき: 5月22日(木)、6月12日(木)・26日(木)、7月10日(木)・24日(木)

8月28日(木)、9月11日(木)・25日(木)、10月9日(木)・23日(木)

いずれも午後1時30分から3時

◆ところ: ウイング2 1・2階多目的室北

定員:20名



申込用QRコード

締切:5月15日(木)

◆受講料:(全10回) 3,000円

◆持ち物: 飲み物、タオル、体育館シューズ、ヨガマット(レンタルマットあり)

動きやすい服装でご参加ください。

キトリセン ×

## 令和7年度公民館講座 参加申込書

申込書を公民館窓口へ持参か電話、FAX、QRコードよりお申込みください

氏名:

住所:

電話(携帯)

### 【申込講座】

〇を入れてください

ブルースハーブ

貯筋運動

うたごえ

とんぼ玉づくり

## みんなで歌おう♪うたごえ教室 講師:小林文恵

歌って心と身体を健康に。楽しく歌うだけで、様々な健康効果が得られます。昭和歌謡、フォークソング、童謡、唱歌、演歌、シャンソン等、思い出の曲や懐かしい曲をリクエストいただき歌います。また、簡単な体操や腹式呼吸、発声練習をして楽しく歌いましょう♪

◆とき: 5月28日(水)、6月25日(水)、7月23日(水)、9月24日(水)、10月22日(水)、10/29(水)

いずれも午前10時~11時30分

◆ところ: ウイング2 1・2階多目的室

◆受講料:(全6回) 2,000円

◆持ち物: 飲み物

定員:30名



申込用QRコード

締切:5月22日(木)

## とんぼ玉づくり教室 講師:稲垣 岳

ガラス細工の楽しさ、物作りの楽しさ、普段経験することのないガラスが溶け形が変わるさまを経験し、とんぼ玉作りを楽しみましょう! とんぼ玉を作るには普段あまりしない指の動き、両手で別々の動きをし、溶けるガラスを垂らさないように形を整えたりする緊張感、脳トレにもってこい! 是非一緒にとんぼ玉作りを楽しみませんか? 作ったとんぼ玉は、アクセサリーなどにして使うことができます♪

◆とき: 6月19日(木)、7月3日(木)、7月17日(木)、9月25日(木)、10月16日(木)

いずれも午前10時~12時00分

◆ところ: 白馬ガラス工房GAKU

◆受講料:(全5回)2,000円、その他1回につき材料費1,000円

◆持ち物: 筆記用具、タオル、飲み物

定員:7名



申込用QRコード

締切:6月12日(木)

初心者向け

その他の講座も開講時期に合わせて随時募集いたします。ご不明点等ありましたら、下記へご連絡ください。講座での様子は、広報はくば等の広報誌で紹介するために写真・動画撮影を行う場合がありますのでご了承ください。



出会い  
ふれあい  
学びあい



白馬村キヤッケー  
ウグワールンジュアルラン村男Ⅲ世

### 問合せ先

白馬村公民館

(ふれあいセンター3階 生涯学習スポーツ課内)

電話: 0261-85-0726

FAX: 0261-85-0723

Email: kominkan@vill.hakuba.lg.jp

◎ 申込者数が定員を超えた場合は、抽選となります。メ切までにお申込みください。  
◎ 結果は、LINEもしくは携帯電話へショートメッセージにてお知らせします。  
◎ 定員に満たない場合は、締切後も募集を行います。