

# 公民館だより



## 令和7年度冬の生涯学習講座のご案内

主催：いの町教育委員会事務局・伊野公民館



### 多肉植物の寄せ植え講座

【日時】令和7年12月9日(火) 13時00分～15時00分

【場所】いのホール 【参加対象】18才以上

【定員】15名 【参加費】1,000円

【講師】岬のサキュレントハウス 山田 織枝さん

【受付開始】令和7年11月 4日(火) 8時30分から

【締切】令和7年11月25日(火)17時15分まで



※写真はイメージ



申込はこちら

多肉植物をピュッフェ形式で選んで、自分だけの寄せ植え鉢を作ってみよう！  
多肉植物を長く可愛がっていただけるよう植物の育て方やメンテナンスについて  
ボタニカルクリエイターがご質問に応じながら寄せ植えをしていただけます。



### 音楽にのって全力燃焼！HIIT THE BEAT

【日時】令和8年2月1日(日) 10時00分～11時30分

【場所】伊野体育館 【参加対象】小学生以上

【定員】20名 【参加費】500円

【講師】F-BASE SPORTS CLUB 西野 風人さん

【受付開始】令和7年11月 4日(火) 8時30分から

【締切】令和8年 1月19日(月)17時15分まで



申込はこちら

リズムに合わせて全身を動かす新感覚フィットネス！テンポの良い音楽に乗りながら、楽しく脂肪燃焼&ストレス解消。運動が苦手な方でも、ビートに合わせれば自然と体が動き出すから不思議！

短時間で効果抜群、爽快感もやみつきに。気分も体もスッキリさせたい方にピッタリです。

**※本講座ではやや負荷の高い運動を行います。年齢に上限は設定しておりませんが、体力に自信のある方の受講をおすすめいたします。無理なく出来る範囲での参加でも大丈夫です！**

# 子育て相談もできます！ 託児有り・妊婦さんもOK 【見学参加型】学ぼう！シフォンケーキの作り方&試食会

【日 時】令和7年12月10日(水) 10時00分～11時30分

【場 所】子育て支援センター ぐりぐらひろば

【参加対象】当日託児のある方

【定 員】5名

【参 加 費】200円

【講 師】上妻 智子さん

【受付開始】令和7年11月 4日(火) 8時30分～

【締 切】令和7年11月25日(火) 17時15分まで



申込はこちら

今回の講座は講師の先生に実演をしていただきますので、様子をご覧ください。型式の講座です。

その後、試食していただきながら子育て相談会を実施します。シフォンケーキは、米粉、卵、豆乳、キビ砂糖を使っており、身体にやさしく、出来上がりがふわふわです♡シンプルなので、お子さんのバースデーケーキにもアレンジ可能です。

## 作ってみよう！米粉で作るふわふわココアシフォンケーキ

【日 時】令和7年12月14日(日)

【第一部】10時00分～11時30分 【第二部】13時30分～15時00分

【場 所】伊野公民館

【参加対象】18歳以上

【定 員】各回6名

【参 加 費】500円

【講 師】上妻 智子さん

【受付開始】令和7年11月 4日(火) 8時30分～

【締 切】令和7年11月25日(火) 17時15分まで



申込はこちら

毎回大好評の上妻さんのシフォンケーキ講座。今回は米粉、卵、豆乳、キビ砂糖に加えココアを使って身体にやさしい、ふわふわのココアシフォンケーキを作ります♡出来上がったシフォンケーキはお持ち帰りいただけます。ご自宅でお好きなように飾りつけを楽しんでいただけるよう、クリスマスの飾りはお持ち帰りいただきます。

## お申し込み方法

お申し込みについては、各講座ともそれぞれの締切日まで受け付けます。

教育委員会事務局・伊野公民館、窓口へ直接、電子申請、またはお電話でお申し込みください。

教育委員会事務局 TEL 893-1922(8時30分～17時15分)

伊野公民館 TEL 893-2012(8時30分～17時15分)

ただし、土・日・祝日はどちらも受付できませんのでご了承ください。

応募者多数の場合は抽選とさせていただきます、開催日5日前までにご連絡します。

なお、定員に満たない講座については締切日以降も受け付ける場合があります。

※参加対象は各講座の案内をご覧ください。

※いの町在住または町内に勤務している方を優先させていただきます。

※各講座とも応募者が5名に満たない場合は、講座開催を中止する場合があります。

※参加費は各講座の当日受付時に集金します。

※キャンセルをされた場合、参加費をいただくことがありますのでご了承ください。

※持ち物等の詳細については抽選結果と同時にお知らせします。

