

令和7年度 宜野湾市立中央公民館主催講座 開催予定一覧表

★一般講座★

開催月	講座名	内容及び目的	講師名	回数	定員	託児	手話
5月	スキンケアレッスン講座 ～すこやか肌をめざそう～	基本的なスキンケアの役割や正しい量、使い方などをレッスンします。	沖縄ヤクルト株式会社	1	15	-	有
6月	初めてのペアトレ	子どもの行動を理解し、適切な対応法を具体的に学び、学習・練習して身につけることを通して、より良い親子関係づくりを目指します。	ペアトレ研究会 岡崎 綾子	2	16	有	-
9月	大学受験の新常識	今こそ知っておきたい！高校受験、大学受験の新常識！自信をもって受験に臨むための3つの軸をお伝えします。	大学受験コンサルタント EQ絵本講師® 上原 紗斗美	1	20組	-	有
9月	保険、年金のしくみ	社会保険制度のお話	調整中	1	20	有	-
10月	大人のしごと	書道と紅型染めのオリジナルアートを楽しむ	①書道サークルみやらび 講師：玉那覇すみ子 ②紅型サークル「彩」 講師：安里和雄	2	15	-	-
11月	パパママ応援講座	①しつもんメンタルトレーニング ②アロマクラフト作りとセルフケア ③おやつ作り	①しつもんメンタルトレーナー 金城真知子 ②cloverM 比嘉さつき ③茶の間乃ばん処 町田ただし	3	16	有	-
12月	お酒にも合う健康おつまみ講座	おいしく健康的、お酒にも合うおつまみの調理実習を楽しむ。	学べるワ〜クソップ おへそ 管理栄養士・発酵アドバイザー 大城 綾乃	2	16	-	-
1月	自重トレーニング	ダンベルやマシンなどの器具を使わずに自宅でもできるトレーニングを楽しむ。	Curves パーソナルトレーナー 糸数 麻佑	2	20	有	-

※講座名は仮であり、一般講座の詳細は毎月の市報や市のSNS等でお知らせします

★夏休み講座★

対象	講座名	内容及び目的	講師名	回数	定員
小1～小3 (親子)	時計づくり	木材を使ったとけいづくりを楽しむ	アトリエ ゆう 毛呂 祐子	1	20組
小4～小6 (親子)	サイエンスクッキング ～島野菜ハンダマの 紫マジックショー～	島野菜のハンダマを使ってサイエンスクッキングを楽しむ	琉球大学総合技術部	1	10組
小5～中3	新聞づくり	新聞づくりを学ぶ	琉球新報記者 関戸 塩	1	20

※夏休み講座の詳細は6月下旬頃、学校連携アプリ(スクリレ等)にてお知らせします

お問合せ 10:00～16:00(火・祝日を除く平日)
宜野湾市立中央公民館 ☎ 098-893-4436