

		1 限目 (9:30~10:40)	2 限目 (11:10~12:20)	3 限目 (13:20~14:30)	4 限目 (15:00~16:10)
メインフロア	総合体育館	ウォーキング教室 ～人生の最期まで自分の足で歩こう!～ ウォーキングスタイリスト Mao 対象 どなたでも 持物 動きやすい服装、屋内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物	初心者歓迎! 子供から大人まで 楽しめる体力アップトレーニング ENRICH GYM(エンリッチジム)香芝 マサト 対象 どなたでも 持物 ヨガマット	初めての 「ストレッチピラティス」 FTPマットピラティス 山口 麻弥 対象 どなたでも (全世代、親子参加歓迎!) 持物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、フェイスタオル	ラテンの曲に合わせて 楽しく踊ろう! [ZUMBA] ARI 対象 18歳以上 持物 動きやすい服装、屋内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物
		ウォーキングは「どれだけ歩くか」より「どう歩くか」が重要です。歩く前の準備体操・正しい姿勢と歩き方を紹介します。	香芝市密着のパーソナルトレーナーがヨガマット1つのスペースでできる体力をつけるための簡単＆楽しいトレーニングをします。	リハビリ療法が始まりのピラティス。お家でも取り入れてもらえる道具付きで、ケガ防止、姿勢改善! 体幹トレーニングを試みましょう!	ラテンの曲を中心に世界中の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです! 自分のペースで見たまま体を動かしましょう! 初心者のかたも大歓迎です!
サブフロア	総合体育館	100才迄元気に歩ける身体作り 三吉 喜代子 対象 18歳以上 持物 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物 人生100年時代! 年齢関係なくやりたい事ができるワクワク人生を! 痛みがなく、力まず、楽に動ける身体作りのお手伝いをさせていただきます。一緒にワクワクしましょう! 裸足で行います。	サラ 対象 15歳以上 (男性也大歓迎) 持物 動きやすい服装、飲み物、ヒップスカーフ (無くてもOK、貸出あり)	バブリーソングで ベリーダンス講座 対象 15歳以上 (男性也大歓迎) 持物 動きやすい服装、飲み物、ヒップスカーフ (無くてもOK、貸出あり)	運動不足解消! 身体スッキリ体操講座 HARUNA 対象 高校生以上 持物 動きやすい服装、ヨガマット
		定: 20人 ¥: 100円/人 初心者向け	定: 30人 ¥: なし 初心者向け	定: 35人 ¥: 500円/人 (セパバンド付き、親子参加の場合は小学生以下無料) 初心者向け	定: 35人 ¥: なし 初心者向け

時間割の見方	
講義形式	交流: 講師や参加者と交流しながら 聴講: 講師の話を聴く
体験	受講生も体験しながら学ぶ
定: 定員	¥: 参加費

夏のかしばアカデミー参加方法

- 参加したい講座を選択**
 - 講義形式や参加費、対象、持ち物などをよくご確認ください。
 - 各講義の詳細は、ホームページをご覧ください。
- 申込フォームにて申込み**
 - 香芝市外のかたもお申込みいただけますが、定員を超えた講座は香芝市在住、在勤及び在学のかたを優先に抽選を行います。
 - 「利用者登録せずに申し込む方はこちら」ボタンからお申込みください。

申込メ切: 令和8年7月27日(月)
- 申込結果通知の受取**

7月31日(金)頃までに、ご登録のメールアドレス宛てに申込結果通知が届きます。

受講決定したかたは、8月22日(土)当日に持ち物と参加費をご用意の上、会場へお越しください。

		1 限目 (9:30~10:40)	2 限目 (11:10~12:20)	3 限目 (13:20~14:30)	4 限目 (15:00~16:10)
メインフロア	総合体育館	ウォーキング教室 ～人生の最期まで自分の足で歩こう!～ ウォーキングスタイリスト Mao 対象 どなたでも 持物 動きやすい服装、屋内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物	初心者歓迎! 子供から大人まで 楽しめる体力アップトレーニング ENRICH GYM(エンリッチジム)香芝 マサト 対象 どなたでも 持物 ヨガマット	初めての 「ストレッチピラティス」 FTPマットピラティス 山口 麻弥 対象 どなたでも (全世代、親子参加歓迎!) 持物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、フェイスタオル	ラテンの曲に合わせて 楽しく踊ろう! [ZUMBA] ARI 対象 18歳以上 持物 動きやすい服装、屋内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物
		ウォーキングは「どれだけ歩くか」より「どう歩くか」が重要です。歩く前の準備体操・正しい姿勢と歩き方を紹介します。	香芝市密着のパーソナルトレーナーがヨガマット1つのスペースでできる体力をつけるための簡単＆楽しいトレーニングをします。	リハビリ療法が始まりのピラティス。お家でも取り入れてもらえる道具付きで、ケガ防止、姿勢改善! 体幹トレーニングを試みましょう!	ラテンの曲を中心に世界中の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです! 自分のペースで見たまま体を動かしましょう! 初心者のかたも大歓迎です!
サブフロア	総合体育館	100才迄元気に歩ける身体作り 三吉 喜代子 対象 18歳以上 持物 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物 人生100年時代! 年齢関係なくやりたい事ができるワクワク人生を! 痛みがなく、力まず、楽に動ける身体作りのお手伝いをさせていただきます。一緒にワクワクしましょう! 裸足で行います。	サラ 対象 15歳以上 (男性也大歓迎) 持物 動きやすい服装、飲み物、ヒップスカーフ (無くてもOK、貸出あり)	バブリーソングで ベリーダンス講座 対象 15歳以上 (男性也大歓迎) 持物 動きやすい服装、飲み物、ヒップスカーフ (無くてもOK、貸出あり)	運動不足解消! 身体スッキリ体操講座 HARUNA 対象 高校生以上 持物 動きやすい服装、ヨガマット
		定: 20人 ¥: 100円/人 初心者向け	定: 30人 ¥: なし 初心者向け	定: 30人 ¥: なし 初心者向け	定: 15人 ¥: なし 初心者向け

紙ヒコーキとばし	
講 師: 山本 清光	日 時: 令和8年8月22日(土) 3限目(13:20~14:30)
会 場: ふたかみ文化センター市民ホール (香芝市藤山1-17-17)	参加費: 無料 定員: 24人
対 象: 小学生以上 (小学1年生~3年生は保護者同伴)	持 物: 割りばし、セロテープ、ホッチキス、輪ゴム3つ
紙、割りばし、輪ゴムを使って紙ヒコーキを作り、滞空時間を競うぞ!	

「クルマやさん」で学ぶ!
交通安全のポイントと
なりきりエンジニア体験
★空調完備しています!

日時: 令和8年8月22日(土) ①10:20~12:00 ②13:30~15:10
会場: ネットトヨタ奈良香芝店(香芝市上中830)
参加費: 無料 定員: 各回10組(15名まで) 対象: 小学生(保護者同伴)

○交通安全のポイント
道路には危険がいっぱい!
実際のクルマを使って、安全のポイントを勉強しよう。
知らないことがたくさんあるかも!?

○なりきりエンジニア体験
キミも今日からエンジニア!
トヨタのウェアを着て実際の作業を体験しよう!
クルマのしくみなども勉強できるよ!

※課外授業とは? 中央公民館や総合体育館以外の施設で行う授業です!

- ### 注 意 事 項
- ・ 事前申込制です。申込みが定員を超えた場合は抽選となります。
 - ・ 最小催行人数(2名)の申込みがない講座は休講となります。
 - ・ 食事は所定の休憩場所でのみお願いいたします。
 - ・ 気象警報の発令等により中止となる場合があります。

夏のかしばアカデミー2026

つながる、広がる、学びの輪

令和8年8月22日(土)開催

多彩な講座
つながる仲間
はじめてOK

夏のかしばアカデミー2026 受講生募集中!

場所: 中央公民館
総合体育館

夏のかしばアカデミーとは?

好きなこと、得意なことを教えてみたい香芝市民が“1日限定の講師”になり、同じく香芝市に住む人に対して授業を行い、“市民同士で学び合う”ことを目的としたイベントです。

*開催日: 令和8年8月22日(土)
*開催場所: 香芝市中央公民館
香芝市総合体育館



申込期限
令和8年7月27日(月)まで

個性あふれる講座の受講生を募集中です。
中面と裏面の時間割をチェックし、ぜひお申し込みください!

申込みから当日までの流れ

STEP1 講座を選ぼう!
中面と裏面の時間割から受講したい講座を選択。

STEP2 申込みをしよう! ★7月27日(月)まで
インターネットから申込フォームにアクセスして申込み!
※各时限1コマずつ申込みが可能(1~4限合わせて4コマまで)

STEP3 受講決定連絡を受け取ろう!
7月31日(金)頃までに、ご登録のメールアドレス宛てに申込結果通知が届きます。
※定員を超えた講座は香芝市在住、在勤及び在学のかたを優先して抽選を行います。

STEP4 イベント当日! 会場へ集合!
持ち物を確認し、会場へ集合!

時間割は
中面と裏面で

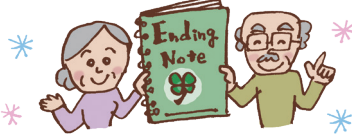
問合先 香芝市教育委員会事務局
教育部生涯学習課
Tel 0745-44-3339
主催 香芝市教育委員会
共催 香芝市中央公民館



夏のかしばアカデミー 時間割 (要予約)



1 限目 (9:30~10:40)		2 限目 (11:10~12:20)	
中央公民館	第1研修室 図工 体験型 定：10人 ¥：500円/人 初心者向け AIって楽しい！「AIはじめの一步講座」 Yume.AI.CS：ゆめAI塾 中本 弘子 対象 どなたでも (AI触ってみたいけど、ちょっと不安と思っているかた) 持物 パソコンまたはスマートフォン Googleアカウント →既にお持ちのかた：当日ログインできるようにパスワードの確認をお願いします。 新しく作成するかた：市ホームページに資料を掲載しておりますのでご確認ください。 初心者でも安心。AIについてやさしく学びます。生活にゆとりと楽しみを生み、仕事にも活かせる体験講座です。 1・2限目連続	お昼休み	第2研修室 社会 聴講型 定：24人 ¥：なし 初心者向け 「お身内(成長期～適齢期)へ結婚・恋愛サポート」するなら講座 @karakarakankan 対象 どなたでも 持物 スマートフォン (なくても可) まだ成長期でも適齢期超えでも！結婚・恋愛に困らないよう、今からできることは？自身の出会いにも応用可！【お相手斡旋なし】 1・2限目連続
	第3研修室 社会 体験型 定：24人 ¥：500円/人 初心者向け みんなの防災・ペットの防災 あいすのぼう 対象 どなたでも 持物 非常用持ち出し袋 (お持ちのかた) “もしも”に強くなる！AED体験×ペット防災×非常袋チェック なぜ歴史を学ぶのか～過去に生きる私たち～ 阪本 健太郎 対象 中学生以上 持物 筆記用具 私たちは歴史から切り離せない時代に生きています。なぜ過去に惹かれるのか、なぜ歴史を学ぶのか、一緒に考えましょう。		第3研修室 社会 聴講型 定：24人 ¥：なし 中級者向け なぜ歴史を学ぶのか～過去に生きる私たち～ 阪本 健太郎 対象 中学生以上 持物 筆記用具 私たちは歴史から切り離せない時代に生きています。なぜ過去に惹かれるのか、なぜ歴史を学ぶのか、一緒に考えましょう。
	第4研修室 社会 体験型 定：24人 ¥：500円/人 初心者向け カラフル防災ブレスレットを作ってみよう！ チームBOUSAI 対象 どなたでも 持物 不要 耐荷重200kgのパラコードで災害時に役立つ防災ブレスレットを作ります。あつという間に1本のロープに戻る編み方をします。		第4研修室 図工 体験型 定：12人 ¥：500円/人 初心者向け 粘土でサボテンを作ろう ほっこり屋線(あを) 対象 小学1年生以上 持物 不要 樹脂粘土でミッキーカクタスや花かんむりのサボテンを作りミニ植木鉢に植えます。
	第5研修室 理科 交流型 定：24人 ¥：なし 初心者向け 天気を理解するための基本について実験を通して学びましょう 中尾 恵輔 対象 小学3年生以上 (小学3年生～4年生はできる限り保護者同伴) 持物 筆記用具 簡単な実験をまじえて、お天気を考え、理解するための基礎、基本を、気象予報士と学びましょう。 1・2限目連続		第5研修室 社会 体験型 定：24人 ¥：なし 初心者向け 香芝市の二上山博物館って、どんなところ？どこにあるの？ 香芝市二上山博物館ボランティアガイドの会会員多数 対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴) 持物 筆記用具、軍手 二上山博物館の展示物、特にサヌカイト、凝灰岩、金剛砂の3つの石や国宝についていろんな体験や解説を交えて学び語り合います。
	第6研修室 数学 聴講型 定：24人 ¥：なし 初心者向け 初心者向け、資産運用セミナー 谷 春彦 対象 高校生以上 持物 不要 あなたの人生、老後の生活を楽しく過ごすために、何か準備をされていますでしょうか？		第6研修室 社会 体験型 定：24人 ¥：なし 初心者向け 成人、高齢者対象 川柳入門講座 米永 繁夫 対象 18歳以上 持物 不要 川柳入門講座 誰でもできる川柳への誘い 五七五の17音で、喜怒哀楽を表わす川柳を作って楽しませてもらいます。
和室	第9研修室 家庭 体験型 定：24人 ¥：500円/人 初心者向け シニアメイク 今さら聞けないメイク基礎知識 渡辺 結花里 八木 裕子 対象 50歳以上 持物 普段使っているメイク道具、鏡 今さら聞けない基礎スキンケア シニアにふさわしい上品メイク、ポイントメイク 仕上がったメイクをスマホで撮影。		第9研修室 社会 聴講型 定：20人 ¥：なし 初心者向け 成人、高齢者対象 川柳入門講座 米永 繁夫 対象 18歳以上 持物 不要 川柳入門講座 誰でもできる川柳への誘い 五七五の17音で、喜怒哀楽を表わす川柳を作って楽しませてもらいます。
	和室 家庭 交流型 定：20人 ¥：500円/組 (一家族あたり) 初心者向け 「なんで片付かないの？」がスッキリわかる！ 片付け基礎セミナー おなみ@整理収納アドバイザー 対象 どなたでも (講座内容はママ向けになります) 持物 筆記用具(お子さまが一緒の場合は遊び道具) 「片付けられない罪悪感」を抱えているあなたへ。 片付けられないのは、人のせいではなく、仕組みの問題！一緒に学びましょう。		和室 家庭 体験型 定：15人 ¥：500円/人 (ニ子フルベロ) 初心者向け 気持ちよく動きたいかたへ、「重心たいそう」をおすすめします 上山 貴代美 対象 どなたでも 持物 動きやすい服装、ヨガマットまたは大判バスタオル、飲み物 息があがるような体操は、ちょっと…、でもからだを動かしたいかたにおすすめ。昨年好評でした足指ほぐしも体験できます。素足で行います。
美術工芸室	美術工芸室 図工 体験型 定：12人 ¥：500円/人 (保護者も費用がかかります) 初心者向け 【親子対象】こどもからおとなまで楽しめるドット曼茶羅(まんだら)アート制作 ツキモリミナの似顔絵屋 ツキモリミナ 対象 親子対象(年中以上の子どものと保護者) 持物 汚れてもいい服装 ドット曼茶羅(まんだら)は色とりどりの小さな点をたくさん並べてつくるキレイなアートです。丸や花火のような形をひとつひとつ点を打ちながら描きます。子どもから大人までみんなが楽しめるやさしいアートです。		美術工芸室 図工 体験型 定：12人 ¥：500円/人 初心者向け こどもからおとなまで楽しめるドット曼茶羅(まんだら)アート制作 ツキモリミナの似顔絵屋 ツキモリミナ 対象 小学2年生以上 持物 汚れてもいい服装 ドット曼茶羅(まんだら)は色とりどりの小さな点をたくさん並べてつくるキレイなアートです。丸や花火のような形をひとつひとつ点を打ちながら描きます。子どもから大人までみんなが楽しめるやさしいアートです。
	美術工芸室 理科 体験型 定：12人 ¥：500円/人 初心者向け つくって光らせよう！ ミニLEDランタン 作って学ぶ寺子屋クラブ 対象 小学生対象 (小学1年生～3年生は保護者同伴) 持物 不要 簡単な電子回路をつくって、ちいさなLEDランタンをつくりましょう。		美術工芸室 理科 体験型 定：10人 ¥：500円/組 (一家族あたり) 初心者向け 親子ではじめるクワガタの捕まえかた、育てかた(初級編) ヒガッシー 対象 親子対象 (小学生とその保護者) 持物 不要 クワガタを捕まえたことがない親子向けに、ちょっとしたコツをお伝えします！参加者にクワガタと飼育容器セットをプレゼント！
視聴覚室		視聴覚室 理科 体験型 定：12人 ¥：500円/人 初心者向け つくって光らせよう！ ミニLEDランタン 作って学ぶ寺子屋クラブ 対象 小学生対象 (小学1年生～3年生は保護者同伴) 持物 不要 簡単な電子回路をつくって、ちいさなLEDランタンをつくりましょう。	

3 限目 (13:20～14:30)		4 限目 (15:00～16:10)	
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 外国語 交流型 定：24人 ¥：500円/人 初心者向け 元エミレーツCAが教える！ 海外で通用する人の考え方と行動 山岡 咲良 対象 どなたでも（海外に興味のあるかた、海外に移住を考えているかた、留学を考えているかたなど） 持物 筆記用具		🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 図工 体験型 定：10人 ¥：100円 （資料代） PayPay払可 初心者向け 捨てるのちょっと待った！ Windows10PCを蘇らせる方法 リタプラス香芝 熊本 孝司 対象 パソコンを触ってインターネット閲覧をしたことがあるかた 持物 不要（初期化して良いノートパソコンがあればお持ちください（Mac不可））	
元エミレーツCAの経験から、海外で必要な「伝える力」や「自分軸」を伝授。語学以上に大切な思考と行動力を磨くワークショップ。		Windows10PCを再生する方法を提示し、自分で別OSのインストール、ネットに安全に接続するまでを解説。	
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 社会 体験型 定：24人 ¥：なし 初心者向け 訪問販売・特殊詐欺かな？と思ったとき使える！ 予行演習体験講座 勧誘・詐欺バスターズ 対象 どなたでも 持物 不要 自身、家族が不本意契約を結ばない、騙されないために！ 訪問販売歴〇年の講師だからこそ、実践的受け応え、回避法をロープレ！  3・4限目連続			
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 国語 聴講型 定：24人 ¥：200円/人 初心者向け はじめての愉快な「日本神話」 日本神話を普及する会 大和 令央奈 対象 18歳以上 持物 筆記用具 		🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 社会 聴講型 定：24人 ¥：なし 初心者向け 香芝の宝物どんづる峯と地下壕 香芝どんぼれ会 澤谷 務 対象 どなたでも 持物 不要	
古事記及び日本書紀に基づく日本神話について、初心者を対象に分かりやすくかつ面白く説明します。		香芝市には屯鶴峯と終戦前に造られた戦争遺跡の地下壕がありますがほとんどのかたはその存在を知らない。出来る限り知ってもらいたい。	
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 国語 交流型 定：20人 ¥：200円/人 初心者向け ありのままで、 世界一の味方になれる セルフコミュニケーション こばしり ゆきこ 対象 18歳以上 持物 筆記用具、飲み物、おやつ		🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 外国語 聴講型 定：24人 ¥：なし 初心者向け 初心者大歓迎！ 旅行で使える中国語 岡本 充央 対象 どなたでも 持物 筆記用具 	
まわりを優先して疲れ果てたわたしが、ありのままの自分を知ること、自分らしく人と関われるようになった方法をお伝えします。		中国大陸はもちろん、近年人気の台湾、その他東南アジアなどで使われている中国語を楽しく学んでみませんか？初心者大歓迎です。	
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 国語 体験型 定：10人 ¥：なし 初心者向け 初めての演劇ワークショップ こが さおり 対象 60歳以上 持物 動きやすい服装、屋内用運動靴、筆記用具、飲み物 経験不要！やりたい！やってみよう！！気持ちがあれば大丈夫！みんなで楽しみましょう！		🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 国語 体験型 定：10人 ¥：なし 初心者向け きれいな字を書こう！ 寺地 寿和子 対象 5才～7才の子ども 持物 筆記用具(芯の柔らかい鉛筆、下じき、消しゴム)、8マスノート(使用中のものでも可)  3・4限目連続	
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 家庭 聴講型 定：24人 ¥：500円/人 初心者向け これから楽しく生きる はじめてのエンディングノート (同)未来サポーター燈(あかり) 森 祥子 対象 18歳以上 持物 ペン		いつもに答えて、おしゃべりしながら、これまでの人生を振り返り、これからの毎日が少し楽になる体験をしてみませんか？	
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 家庭 聴講型 定：20人 ¥：300円/人 初心者向け 薬膳で養生 夏から秋の過ごし方 黒斗 のり 対象 どなたでも 持物 筆記用具 		🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 国語 体験型 定：10人 ¥：なし 初心者向け きれいな字を書こう！ 寺地 寿和子 対象 5才～7才の子ども 持物 筆記用具(芯の柔らかい鉛筆、下じき、消しゴム)、8マスノート(使用中のものでも可)	
薬膳の基礎と季節の過ごし方や季節に合わせた食材についてお話しします。		初めて自分の名前を書くお子さま、小学校に入学して字を書きはじめたお子さま、字を正しくきれいに書いてみましょう！	
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 家庭 体験型 定：10人 ¥：500円/人 初心者向け 美味しい紅茶の淹れ方と 自分好みの紅茶選び 日本紅茶協会認定 ティーインストラクター 前山 桂子 対象 18歳以上 持物 エプロン 		🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 公民館 1 階に 休憩場所と 授乳スペースが あります 	
美味しい紅茶の淹れ方を習得し、毎日の暮らしに美味しさとくつろぎをプラスしましょう。			
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 図工 体験型 定：10人 ¥：200円/人、 200円/組 （親子） 初心者向け コツをつかんで楽しい似顔絵を描いてみましょう！ にがおいfunny 対象 どなたでも（小学生以上） 持物 消しゴム・鉛筆2本(Bか2B)、黒マーカーペン1本(にじまないもの) 色をつけるための画材はなんでもよい →例：色鉛筆、絵の具（筆、筆洗い、筆ふき、パレット）など A4サイズの画用紙1枚（スケッチブックでも良い） 自分の顔全体が見える「鏡」が写真、描きたい人の写真など 新聞紙2枚（汚れ防止のため） 絵が苦手でも、初心者でも、似顔絵は身近な画材で描けます。自由な表現で一緒に楽しみましょう！		🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 国語 体験型 定：15人 ¥：100円/人 初心者向け 楽しく「声磨き」！ 朗読ボイストレーニング 中山 由美子 対象 高校生以上 持物 筆記用具、飲み物  3・4限目連続	
🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊🔊 図工 体験型 定：10人 ¥：なし 初心者向け 回して遊ぼう 山添 和久 対象 親子対象 （小学生とその保護者） 持物 作品を持って帰る入れ物 		呼吸と発声の基本でまずはウォーミングアップ！ 聴き手に届く朗読、声を出して文章を読む楽しさを体感してください。	
親子で身近な物を使って、作って遊んで楽しむ。			