

令和7年度

河合町民大学(9月開講分) 学生募集

河合町民大学では、健康的で豊かな毎日を過ごすための
生涯学習活動支援として、学習や体験機会を提供しています。
9月開講分の学生を募集しますので、初めての方からベテランの
方まで、みなさんのお申し込みをお待ちしています。

- 【講座】
- ◎ やさしいヨガ講座
 - ◎ ふんわりヨガ講座
 - ◎ フラワーアレンジメント講座
 - ◎ 古文書講座
 - ◎ 古典講座
 - ◎ 本格和菓子講座
 - ◎ 筆文字アート講座

今年オープンした
町立公民館が
活動拠点すな♪

- 【セミナー】
- ◎ 生涯学習セミナー
 - ◎ 遺跡学セミナー
 - ◎ 歴史セミナー



申込方法、お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

町外在住の方も受講できます！(定員超過の場合は町内優先)

※ すべての「講座」・「セミナー」受講料2,000円追加

講座

○定員を超えた場合は、①町内優先、②抽選とします。
○定員の半数に満たない場合は、開講しない場合があります。
○内容・日程等は変更となる場合があります。
○受講料は、理由の如何によらず返金しません。

◆やさしいヨガ講座

☆NEW

毎回、準備を行いながら、最後に1つのポーズを完成！体が硬い方、運動が苦手な方でも、無理なく自分のペースで始めていただけます。



- 講習月 9～12月 8回
- 講習日時 第1・第3水曜日 10:00-11:30
- 講習場所 町立公民館
- 講師 湊 千恵
- 受講料 4,000円
- 対象 成人
- 定員 15名
- 材料費等 なし



9/3	体が硬くても大丈夫！ まずは楽しく笑ってスタート！！
9/17	自分の身体を観察 体を動かしながら、可動域・呼吸などをチェック
10/1	日常生活の中に取り入れる事ができる動きをマスター
10/15	無理なく体幹を強化
11/5	呼吸法 当たり前に行っている呼吸を見直す
11/19	お悩み別 毎日簡単にできるポーズをマスター
12/3	季節の変わり目におすすめのポーズ
12/17	自分の身体と心の変化を観察

◆ふんわりヨガ講座

☆NEW

心と身体に効くヨガを motto に、安全でけがのないメニューをこなし、心身ともにふんわり軽くなり楽しんでいただけるレッスンです。



- 講習月 9～2月 12回
- 講習日時 第1・第3火曜日 13:30-14:30
- 講習場所 町立公民館
- 講師 吉村 望
- 受講料 4,000円
- 対象 成人
- 定員 10名
- 材料費等 なし



9/2	反り腰と腰痛の解消
9/16	運が良くなる満月瞑想
10/7	下腹・太もも引き締め 筋肉痛緩和
10/21	船やイスになりきる！ お腹引き締め
11/4	筋肉痛予防・緩和するストレッチ
11/18	肩まわりと股関節ほぐし
12/2	冷え解消、温もるヨガ 熟睡効果に導く
12/16	背骨を色んな方向へ動かす 肩まわりほぐし
1/6	膝・腰の痛み緩和 機能改善やさしいヨガ
1/20	五感で食べる苺の瞑想 背中を気持ちよく伸ばす
2/3	自分を好きになるための瞑想 肋間筋呼吸法
2/17	春の花粉症対策を学ぼう！まとめ

講座

○定員を超えた場合は、①町内優先、②抽選とします。
○定員の半数に満たない場合は、開講しない場合があります。
○内容・日程等は変更となる場合があります。
○受講料は、理由の如何によらず返金しません。

◆フラワー アレンジメント講座

季節に合わせた作品で、暮らしに彩りを添えましょう♪



- 講習月 9月～3月 7回
- 講習日時 第2土曜日 13:30-15:30
- 講習場所 町立公民館
- 講師 鈴木 千加
- 受講料 4,000 円
- 対象 成人
- 定員 10 名
- 材料費等 1 回 3,000 円

◆古文書講座

中級～上級の経験者向け。
河合町域に残る史料を中心に、レベルの高い文書に取り組み、実用的な力を身につけます。



- 講習月 9月～2月 12 回
- 講習日時 第2・4水曜日 14:00-16:00
- 講習場所 町立公民館
- 講師 吉田 栄治郎
- 受講料 4,000 円
- 対象 成人
- 定員 15 名
- 材料費等 なし

◆古典講座

『源氏物語』を題材に取り上げます。昨年に読み進めた「松風巻(前半)」のあらすじと「松風巻」の後半、さらに「薄雲巻」を読みます。実際に原文を読み解きながら、古典に親しみましょう。



- 講習月 9月～3月 7回
- 講習日時 第2土曜日 10:30-12:30
- 講習場所 町立公民館
- 講師 鍵本 有理
- 受講料 4,000 円
- 対象 成人
- 定員 15 名
- 材料費等 なし

◆本格和菓子講座

とても奥深い和菓子の世界ですが、家庭でも気軽に楽しんでもらえるよう、調理のポイントやコツを伝授します。いろいろな和菓子を作るので、ぜひ挑戦してください。



- 講習月 9月～3月 7回
- 講習日時 月により 第1または第3土曜日 10:00-12:00
- 講習場所 町立公民館
- 講師 西川 英男
- 受講料 4,000 円
- 対象 成人
- 定員 10 名
- 材料費等 1 回 1,000 円

◆筆文字アート講座

筆ペンや絵の具で気軽に描けるアート書画です。前向きな言葉を描いて、心あたたく元気に過ごしましょう！



- 講習月 9月～2月 8回
- 講習日時 9・10月 第2・4金曜日 11月～ 第2金曜日 13:30-15:30
- 講習場所 町立公民館
- 講師 矢追 昭子
- 受講料 4,000 円
- 対象 成人
- 定員 15 名
- 材料費等 新規の方 2,000 円 継続の方 500 円

短期講座は
受講生募集の都度
『広報かわい』等で
お知らせします



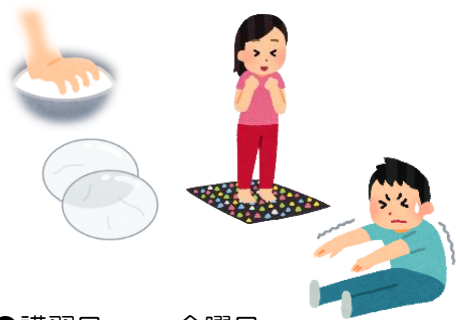
セミナー

○定員を超えた場合は、①町内優先、②抽選とします。
○定員の半数に満たない場合は、開講しない場合があります。
○内容・日程等は変更となる場合があります。
○受講料は、理由の如何によらず返金しません。

◆生涯学習セミナー 4回

現地学習では、本葛を使ったお菓子を作ります。
体験料は下記受講料に含まれています。

趣味や仕事、仲間との交流など、豊かな生活には心と身体のケアが欠かせません。「健康的な生活」をテーマに開催します。



- 講習日 金曜日 13:30-15:00
- 受講料 2,000 円
- 対象 成人
- 定員 25 名

9/19

【認知症予防】
脳を鍛える
トレーニング術

講師：関西福祉科学大学
重森 健太
場所：町立公民館

10/10

【健康長寿】
フレイルに負けない

講師：関西福祉科学大学
重森 健太
場所：町立公民館

11/21

【現地学習】
御所市
吉野本葛井上天極堂

※マイクロバスで
向かいます。
※詳しい日程等は
別途通知します。

12/5

【足はあなたの主治医】
体験で実感、足の底力

講師：国際若石健康法
プロマスター
川内 寿美
場所：町立公民館

各セミナーの様子

生涯学習 セミナー



遺跡学 セミナー



歴史 セミナー



セミナー

○定員を超えた場合は、①町内優先、②抽選とします。
○定員の半数に満たない場合は、開講しない場合があります。
○内容・日程等は変更となる場合があります。
○受講料は、理由の如何によらず返金しません。

◆遺跡学セミナー 7回

河合町は、県内有数の古墳などの史跡が存在する町です。

また、シガソウの化石が出土した県内唯一の市町村ということをご存知でしょうか？

令和6年度までの発掘調査で明るみになった最新の遺跡情報を加えて、見て聞いて歩いて町内の遺跡・史跡を学びます。

※随行の自動車はありません。



- 講習日時 水曜日 13:30-
- 講師 観光振興課 吉村 公男
- 受講料 3,000 円
- 対象 成人
- 定員 20 名

カラーテキスト希望者のみ 1,000 円追加です。
白黒テキストは無料です。(1人につき1部)

9/17	河合町の遺跡概要 (前半)	【講義】 場所：町立公民館
9/24	河合町の遺跡概要 (後半)	【講義】 場所：町立公民館
10/22	南部の遺跡 1 (7km) ナガレ山古墳などの馬見丘陵公園 周辺の遺跡巡り	【現地学習】 中央公民館集合
11/5	北部の遺跡 1 (5.7km) 大輪田駅から大輪田・薬井周辺の 遺跡巡り	【現地学習】 大輪田駅集合
11/19	南部の遺跡 2 (7.8km) 佐味田宝塚古墳・牧野古墳 (広陵 町) などの遺跡巡り	【現地学習】 中央公民館集合
11/26	北部の遺跡 2 (6.4km) 長林寺・大塚山古墳・廣瀬神社など の遺跡巡り	【現地学習】 中央公民館集合
12/10	北部の遺跡 3 (3.2km) フジ山古墳・シガソウ化石産出地 などの遺跡巡り	【現地学習】 町立公民館 ロビー集合

◆歴史セミナー 4回

今年は『奈良まほろば検定』でおなじみの、奈良まほろばソムリエの会から講師をお招きします。河合町を含んだ馬見丘陵の歴史や、全国的に注目を集めた奈良市富雄丸山古墳の出土品についての講義、また県内に伝わる昔ばなしを取り上げます。現地学習では、桜井市を訪ね紅葉のなか歴史を巡ります。



- 講習日時 水曜日 13:30-15:00
- 講師 奈良まほろば
ソムリエの会
- 受講料 2,000 円
- 対象 成人
- 定員 25 名

奈良まほろばソムリエの会から、各回講師をお招きします。
現地学習では、下記受講料の他に拝観料が必要です。

9/3	馬見丘陵の歴史を巡る ～100万年前から現代まで 時代ごとのシンボルをたどろう～	【講義】 講師：吉田 雅幸 場所：町立公民館
10/1	終わらないロマン、富雄丸山 古墳の比類を見ない出土品 東京新橋の奈良まほろば館 講座で、最高入場者数を記録！！	【講義】 講師：青木 章二 場所：町立公民館
11/5	落語風に語る 奈良の昔ばなし	【講義】 講師：西川 誠 場所：町立公民館
12/3	国宝十一面観音立像と 藤原氏の形跡を求めて ※マイクロバスで向かいます。 ※詳しい日程等は、別途通知します。	【現地学習】 場所：桜井市 ・聖林寺 ・談山神社

●申込期日 令和7年7月31日（木）まで随時受付中

※定員に満たない場合は二次募集を行う場合があります。

（はがきは当日消印有効）

詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください。

●申込方法 下記3つのいずれかの方法で申し込み

①インターネット（URLまたは二次元コード）

<https://logoform.jp/form/L27B/1074053>



②往復はがき（申し込み講座・セミナーの数だけ往復はがきを送ってください）

【往信面記入事項】 1. 希望する講座・セミナー

2. 郵便番号・住所

4. 電話番号

3. 氏名（ふりがな）

5. 年齢・性別

【返信面記入事項】 申込者住所・氏名

③窓 口

※申し込み講座・セミナー数の官製はがきに、申込者住所・氏名を記入のうえ

ご持参ください。（返信に使用します）

●受講決定 令和7年8月中旬 はがき又はメールで通知

●申し込み・問い合わせ

生涯学習課：生涯学習係（町立公民館内） ※月曜休み

電話 0745-57-2271

〒636-0071 河合町高塚台3-4-2

