

大町中学校コミュニティースクール
からのお知らせです。

大町中まなびweek

夏休み

カルチャースクール開催！

7月24日(月)～7月28日(金)

地域の方々に学校に来てほしい！
そんな思いから、大町中学校では
夏休み中の学校を利用して、地域の方々が参加できる
夏休みカルチャースクールを開催します。

●友達同士でも ●家族でも ●地域の方でも

誰でも参加できます！！

※一部条件があります

夏休みの思いで作りに、
地域のふれあい作りに、
皆さん誘い合って楽しく学び合いましょう！

詳しくは次ページ以降の、
カルチャースクール講座一覧をご覧ください。

大町中学校 コミュニティースクール

夏休み

カルチャー

スクール

講座一覧

参加申し込みは

申込用紙に必要事項を記入の上

Googleフォームからも
申し込み出来ます
詳しくは大町中学校
HPをご覧ください！

大町市立 大町中学校

FAXでも可

までお願いいたします

申し込み締め切りは

7月18日(火)必着です

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

「ちょこっとワークショップ」

講座番号① レジンキーホルダー作り

開催日時 7月24日(月) 13:00~16:00
7月25日(火) 13:00~16:00
7月26日(水) 13:00~16:00
7月27日(木) 13:00~16:00

募集人数 各回10名
参加費用 1,000円(材料代)
持ち物 飲み物

講座内容

レジン工作で、キーホルダーを作ります。
様々なパーツを使って、オシャレな作品を作しましょう。



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

講座番号② ゆるーい ヨガ (硬い人に最適)

開催日時 7月26日(水) 10:00~11:30
7月28日(金) 10:00~11:30

募集人数 10名

参加費用 1,000円

持ち物 飲み物、ヨガマット又はバスタオル
動きやすい服装でお越しください

※ヨガマット貸し出しは先着3名様までです

※申し込み時にヨガマット貸し出し希望と記入ください

講座内容

硬い人ほど気持ちいい！ 簡単ヨガです

痛気持ちいい感覚で

全身を ゆるめます

日頃の疲れ コリ

そして 悩みまで

ほぐれて 流れてゆくかも …



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

講座番号③ **パステル和(なごみ)アート**

開催日時 7月28日(金) 13:00~14:00

募集人数 10名

参加費用 2,000円(材料代)

持ち物 お手拭き(汚れてもかまわないタオル)、飲み物
クリアファイル(作品持ち帰り用)

講座内容

パステルを使用した、夏のさわやかなアート作品を作ります。



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

講座番号④ **名前のことはな書体験**

開催日時 7月27日(木) 10:00~11:30
7月28日(金) 14:30~16:00

募集人数 各回10名

参加費用 3,500円(テキスト付)

持ち物 筆ペン (貸出用もあります)、飲み物

講座内容

名前のことはな書の基本の考え方「名前のことだま」の
エッセンスをお話しします
又、御自身の名前のキーワードを
筆ペンを使ってアートに仕上げましょう！



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

山麓ファームダイニング 健康楽食Zen

講座番号⑤ **食育料理教室**

開催日時 7月24日(月) 10:00~11:30

募集人数 12名

参加費用 1,000円(材料代、試食あり)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
持ち帰り用容器(タッパー等)

講座内容

もちもちの食感が大人気のタピオカを、
タピオカ粉を使って手作りします。

タピオカの作り方、保存方法、利用方法に加えて、
タピオカ粉や類似の粉について違いなどを、
食育アドバイザーの資格を持つ講師から学びます。



教室では
講師があらかじめ作ったタピオカを、
タピオカミルクティーにして試食します。
ご自分で作ったタピオカは持ち帰ります。

※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

大町調理師会

講座番号⑥ **フライパンで簡単薄焼きパン**
～鶏の照り焼きを巻いて食べよう～

開催日時 7月25日(火) 11:00～13:00

募集人数 18名

参加費用 1,000円(材料代、試食あり)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
持ち帰り用容器(タッパー等)

講座内容

材料4つだけで作る簡単薄焼きパンです。
それと合わせて、鶏の照り焼きを作りレタスとともに
手作りした薄焼きパンで巻いて、みんなで食べます。

調理歴20年のシェフから、
ご家庭でも再現できる美味しい薄焼きパンを学べます。



※写真はイメージです

薄焼きパン(直径15cm位)を4枚作ります。

はじめに講師が薄焼きパンの作り方の見本をお見せします。

その後で参加の方々に薄焼きパンと鶏の照り焼きを実際に作っていただきます。

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

講座番号⑦ **手作り絵本**

開催日時 7月27日(木) 13:30~15:30

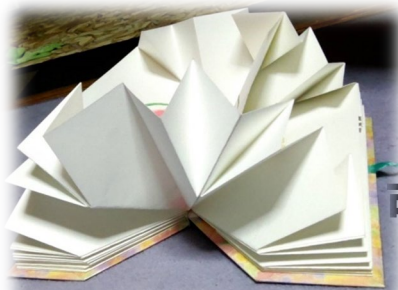
募集人数 10名

参加費用 1,000円(材料代)

持ち物 筆記用具(色鉛筆・クレヨン・クーピーなど)

飲み物

講座内容



**アコーディオン絵本の製作
可能であれば本の内容も書いてみよう！**

**世界に一冊だけのオリジナル絵本
作ってみませんか！**

※写真はイメージです



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

”わたし”という花を咲かせましょう

講座番号⑧ **生きがいマップ作り**

募集人数 7月24日(月) 13:00~16:00
7月25日(火) 13:00~16:00
7月26日(水) 13:00~16:00
7月27日(木) 13:00~16:00
7月28日(金) 13:00~16:00

募集人数 各回10名

参加費用 2,500円(材料代)

持ち物 ハサミ、のり、筆記用具、好きな雑誌

講座内容

雑誌から気になった写真や記事を
切り抜いてペタペタ貼る。

好きと得意を可視化すると見えてくる本当の自分。

講座タイムスケジュール

13:00~14:00 講座・説明

14:00~15:00 マップ作り

15:00~16:00 マップ発表

「わたし」という花を咲かせましょう♪

自分を大切にできると、周りも変化する。
好きと得意を可視化すると、
自分の潜在意識がわかる。

雑誌から気になった写真や記事、文字を切り抜いて、好きなようにペタペタ貼る。
童心に戻ると気づくことがあるよ♪
「わたしの地図」を作ろう!

生きがいマップ®ファシリテーター
生きがい研究員
プロフェッショナルコーチ
楽Raku しもさと しのぶ
anconene@yahoo.co.jp



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

なりたい自分になる

講座番号⑨ **神さまコーチング**

募集人数 7月24日(月)

①9:00~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50

7月25日(火)

①9:00~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50

7月26日(水)

①9:00~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50

7月27日(木)

①9:00~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50

7月28日(金)

①9:00~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50

※日にちと時間(①、②、③のどれか)を選択してお申し込みください。

募集人数 各回1名

参加費用 2,000円

持ち物 筆記用具

講座内容

1対1の対面コーチン(1回50分)です。

《 こんな方に 》

- ・思考の整理
- ・やりたい事にチャレンジする勇気がない
- ・人と比べてしまう
- ・目標を作りたい

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

未来をつくるアントレ部

講座番号⑩ いろいろな手法を使って

廃校の活用法を考えよう！

開催日時 7月25日(火) 13:00～16:00

7月27日(木) 9:00～12:00

募集人数 各回30名(参加条件あり → 中学生以上)

参加費用 300円

持ち物 筆記用具

講座内容

新たな価値を生み出す
アイデア出しのワークショップをします。
アイデアを出すのが苦手な人でも大丈夫！

ぶっ飛び発想法、
異質なものを組み合わせるワードミート法など
ゲーム感覚で楽しめます。

テーマ
「廃校の活用法」



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

講座番号⑪ **茶道（表千家）**

開催日時 7月25日(火)

①10:00～11:00 ②11:00～12:00

※時間(①、②のどちらか)を選択してお申し込みください。

募集人数 各回10名

参加費用 500円(お茶・お茶菓子代)

持ち物 特になし

講座内容

日本の伝統文化である茶道(表千家)を体験し
非日常の空間を楽しみます



※写真はイメージです

服装は普段着で結構ですが、
正座をします so それに適した服装でお願いいたします。

(正座が辛い方には椅子の用意もあります)

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

講座番号⑫ **菌ちゃん農法**

～土づくりを通して健康な体づくり～

開催日時 7月25日(火) 9:30～11:30

募集人数 20名

参加費用 500円

持ち物 軍手、タオル、帽子、長靴、飲み物

※作業のできる服装でお越しください

講座内容

長崎県佐世保市で「菌ちゃんファーム」を営む
吉田俊道さんが考案・普及している農法。
化学肥料や農薬を使わずに菌の力を借りて、
病気や虫に負けない元気な野菜を育てる方法のひとつです。
土づくりを通して健康な体づくりを学びます。



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

講座番号⑬ **糸掛け曼荼羅**

開催日時 7月24日(月) 9:00~12:00
7月25日(火) 9:00~12:00
7月26日(水) 9:00~12:00

募集人数 各回10名

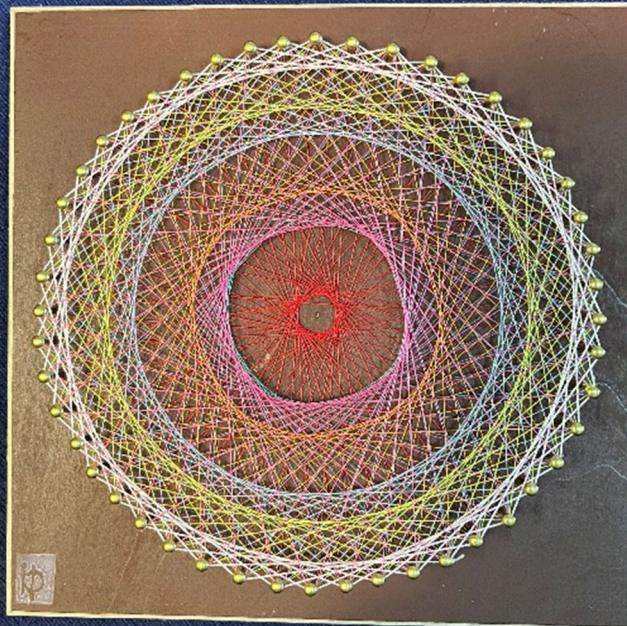
参加費用 2,500円(材料代)

持ち物 ハサミ、作品持ち帰り用袋

講座内容

様々な糸を使い、釘に糸を掛けていきます。

カラフルな立体模様が出来上がります。



※写真はイメージです

大町中学校 コミュニティスクール
夏休み カルチャースクール

講座番号⑭ **木工作**

開催日時 7月24日(月) 9:00~12:00
7月26日(水) 9:00~12:00
7月28日(金) 9:00~12:00

募集人数 各回10名

参加費用 3,000円(材料代)

持ち物 金槌・のこぎり・インパクトドライバー
(自宅にある方はお持ちください)
飲み物

講座内容

折りたたみできるリラックスチェアを作ります！！

**使い込むほど味が出てくる、
そんな木の良さを生かした物づくり体験してみませんか**



インパクトドライバーの
使い方学べます
DIYで役立つ

物づくりのヒントも見つかるかも！

※写真はイメージです