

大町中学校で学ぼう



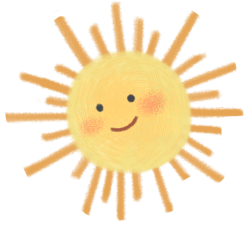
# 夏休み カルチャースクール

令和8年7月29日(水)～7月31日(金)の3日間  
9:00～16:00(時間は講座により異なります)



大町中学校に足を運ぶ機会がない、そんな方々注目です!

夏休み中の中学校の教室で  
地域で様々な活動をしている方々が講師となり  
期間限定の講座を開催  
ワークショップを通じ新しい学び、体験、発見ができます。  
地域にお住まいの方々どなたでもご参加いただけます。  
大町中学校で新しい学びを体験してください。



申し込み方法 (以下のいずれかの方法でお申し込み下さい)

- 記載のQRコード、または大町中学校HPからGoogleフォームで申し込み
  - 大町中学校HPに記載の申込用紙を印刷し大町中学校へFAX送信
  - 大町中学校事務室前に設置の申し込み用紙に記入して提出
- ※小学生以下の方は必ず保護者同伴で参加をお願いいたします。



申し込みはこちらから↑

## 開催日別の講座一覧(各講座の詳細は次ページ以降の講座紹介をご覧ください)

7月29日(水)

- 古事記を読もう! やまとことば神話 古事記の読み語り
- 伝筆で自分の名前を描いてみよう!
- アイシングクッキー教室～しろくまくんの夏休み～
- ピラティス《カラダがかたい人、柔らかくしたい人集まれ!!》
- クラフトバンド かご作成
- 茶道
- 糸掛け曼茶羅



7月30日(木)

- 「香りラボ」夏を涼やかに楽しむミントのある暮らし
- アイシングクッキー教室～しろくまくんの夏休み～
- ピラティス《カラダがかたい人、柔らかくしたい人集まれ!!》
- 手作り絵本
- 初めての味噌作り
- English cafe



7月31日(金)

- 「香りラボ」夏を涼やかに楽しむミントのある暮らし
- ことだま入門
- 名前のことはな書®
- アイシングクッキー教室～しろくまくんの夏休み～
- スッキリ! 骨盤から整えるセルフケア
- クラフトバンド かご作成



お問い合わせ  
大町中学校 地域コーディネーター  
勝野英男 090-4460-5720  
大町中学校  
0261-22-1817

主催:大町中学校地域応団協働学習部  
協力:大町中学校



# 夏休み カルチャースクール

講座番号	1	「香りラボ」
		夏を涼やかに楽しむミントのある暮らし ～摘みたてミントの蒸留体験とハンドソープづくり～
講師		aroma 和華 福島 和美 さま
開催日時		①7月30日(木) 13:00～14:30 ②7月31日(金) 13:00～14:30
募集人数		各回10名
参加費用		2,000円 (作ったハンドソープとミントの蒸留水をお持ち帰りいただけます)
持ち物		飲み物

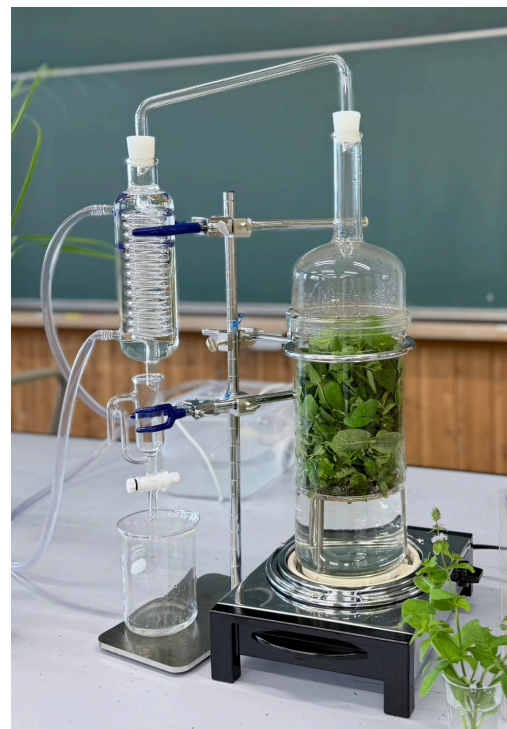
## 講座内容

暑い夏を心地よく過ごすためのハーブ・ミントの活用講座です。  
フレッシュミントを蒸留し、香りがとれる様子をご覧ください。  
泡で出てくるハンドソープを作ります。

食物の香りを暮らしに取り入れることと、手作りの楽しさを学びましょう！  
つくったハンドソープと、ミントの蒸留水をお持ち帰りいただけます。



※写真はイメージです



大町中学校で学ぼう



# 夏休み カルチャースクール



講座番号	2	古事記を読もう！
		やまとことば神話 古事記の読み語り
講師		嬉庵みるいで 松島 明子 さま
開催日時		7月29日(水) 10:00~12:00
募集人数		10名
参加費用		1,500円(通常3,500円)
持ち物		飲み物

## 講座内容

現在流行っている日本神話【古事記…読んだことありますか？  
「関心はあるのだけれど、難しくて断念…」  
と言う経験をお持ちの方が多いと思います。



古事記の最初のたった2ページに書かれている物…  
それは、とても難解なお話に見えますが、  
実は非常に壮大なスケールで描かれた、  
宇宙と地球の誕生物語なんです。



20年間やまと言葉・ことだまを学んできた「みるいで」が語る  
古事記のお話しをぜひ聞きにきてください。



※写真はイメージです



大町中学校で学ぼう

# 夏休み カルチャースクール



講座番号 3 伝筆で自分の名前を描いてみよう!  
講師 嬉庵みるいで 松島 明子 さま  
開催日時 7月29日(水) 13:30~15:00  
募集人数 10名  
参加費用 1,500円  
持ち物 飲み物

## 講座内容

筆ペンを使ったかわいい筆文字「伝筆」で  
あなたの名前を描いてみませんか?

ハガキ作品とうちわ作品の2つを仕上げましょう!



※写真はイメージです



PIC•COLLAGE



大町中学校で学ぼう

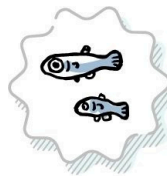
# 夏休み カルチャースクール



講座番号	4	ことだま入門
講師	嬉庵みるいで 松島 明子 さま	
開催日時	7月31日(金) 10:00~12:00	
募集人数	10名	
参加費用	3,500円(通常5,500円のクラス)	
持ち物	飲み物	

**講座内容** 全ての人を持っている名前  
 自分の名前の角度から  
 日本の言葉に宿る力「言霊」を感じてみましょう。

使って良い言葉、気をつけた方が良い言葉、  
 その考え方をお話します。



## ことだま入門



世界で一番難解なのは「自分」じゃない？  
 名前の角度からの自分研究！



- あなたは自分の名前は好き？
  - 名前によって運って変わるの？
  - そもそも、なぜ名前って付けるの？
- などの全体像を学ぶ機会です。

※イラストはイメージです



大町中学校で学ぼう

# 夏休み カルチャースクール



講座番号 5

名前のことはな書®

(はがきサイズまたは木札の制作)

講師

嬉庵みるいで 松島 明子 さま

開催日時

7月31日(金) 13:30~16:00

募集人数

10名

参加費用

はがきサイズ 1,500円(通常2,500円)

木札サイズ 2,000円(通常3,000円)

持ち物

飲み物

## 講座内容

あなたのお名前を「やまと言葉」で紐解き、  
『ことだま』にして書に制作しながら  
わかりやすい説明をいたします。

今回は、イベント時にしか実施しない小さなサイズの作品を、  
みるいでがその場で作品に仕上げて持ち帰りいただく形です。

講座開催時間内にお越しく下さい、  
所要時間は15分程度です。



※写真はイメージです



# 夏休み カルチャースクール



講座番号 6 アイシングクッキー教室

～しろくまくんの夏休み～

講師

jsaアイシングクッキー認定講師 佐邊 恵美 さま

開催日時

① 7月29日(水) 10:00～12:00

② 7月30日(木) 10:00～12:00

③ 7月31日(金) 10:00～12:00

※終了時間は多少前後する場合がございます。

募集人数

各回10名

参加費用

3,000円

持ち物

エプロン(必要な方)、手拭きタオル、飲み物

## 講座内容

可愛いアイシングクッキーを作ってみませんか？

線の引き方から練習をするので初めての方でも大丈夫♪

合計10枚を作製します。

(くまさん・浮き輪・ジンベエザメ・ニシキ(チン)アナゴ×2

ヒトデ×2・小魚×2・スイカ)



○クッキーは大町産の米粉を使用しております。

○作製したアイシングクッキーはお持ち帰りいただけます。

※卵・乳製品・アーモンドのアレルギーにご注意ください。

※写真はイメージです



# 夏休み カルチャースクール



講座番号	7	スッキリ! 骨盤から整えるセルフケア
講師		「コミュニティカフェKiyama世話人」今野 ゆき さま
開催日時		7月31日(金) 15:00~16:00
募集人数		10名
参加費用		無料
持ち物		タオル(エクササイズ用)、かかとのある室内ばき、 飲み物
		※動きやすい服装でお越しください。



## 講座内容

スマホや勉強、仕事などで同じ姿勢が続くことはありませんか?  
背中や腰が凝り固まり、  
姿勢の崩れ、骨盤のゆがみにつながることがあります。

骨盤を整えると見た目が変わり、  
体の違和感や痛みも軽くなるかもしれません。

この講座では特別な道具を使わず、  
自分でできる簡単なエクササイズで体をほぐし整えていきます。

体がゆるむと、心も少し軽くなる。  
心と体をリフレッシュしませんか。



### 講座次第

- 1、骨盤を整えるとは
- 2、姿勢セルフチェック
- 3、エクササイズ

ほぐす・伸ばす・整える



大町中学校で学ぼう



# 夏休み カルチャースクール



講座番号 8 ピラティス

《カラダがかたい人、柔らかくしたい人集まれ!!》

講師

ピラティスインストラクター Aisa さま

開催日時

①7月29日(水) 10:00~11:30

②7月30日(水) 10:00~11:30

募集人数

各回10名

参加費用

無料

持ち物

汗拭き用のタオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

## 講座内容

ピラティスってなんだろう？

初めての人も、男性も女性も大歓迎。

マットピラティスの講座です。



ピラティスの効果は色々ですが、  
今回は、ピラティス前と  
ピラティス後で変化のわかりやすい  
柔軟性の向上に特化してみます。  
運動が苦手な人でも大丈夫！

ピラティスには体幹を鍛える効果や、  
肩こり腰痛を楽にするヒントや、  
姿勢が良くなる、  
などなど、得られる良い効果がたくさんあります。



※写真はイメージです

大町中学校で学ぼう



# 夏休み カルチャースクール



講座番号	9	手作り絵本
講師		手作り絵本の会 汽車ポッポ の皆さま
開催日時		7月30日(木) 10:00~12:00
募集人数		5名
参加費用		800円
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を製作します

可能であれば本の内容も書いてみよう!

世界に1冊だけのオリジナル絵本を  
みんなでワイワイ楽しく作りましょう!



写真はイメージです



大町中学校で学ぼう

# 夏休み カルチャースクール



講座番号	10	はじめての味噌作り
講師		YAMAICHI ALPS 平林 舞 さま
開催日時		7月30日(木) 10:30~12:00
募集人数		10名
参加費用		3,000円
持ち物		エプロン、手拭きタオル、飲み物

## 講座内容

≡ 沼る！ 手作り味噌 ≡

手作りのお味噌、食べたことはありますか？  
出汁変えた！？ というくらい、市販のお味噌とは大違い。  
一度食べてしまうと後戻りできません。  
まさに…沼。

難しそうに見える「お味噌作り」ですが  
実はとても簡単。

大豆を潰して塩麴と混ぜ合わせ  
後はゆっくりと1年熟成させるだけ。  
お子様も一緒に  
コネコネと仕込みましょう。



出来上がり量は、約1キロ。  
お味噌作りに挑戦するチャンスです！  
ぜひ手ぶらでお気軽にお越しください

※写真はイメージです



大町中学校で学ぼう

# 夏休み カルチャースクール



講座番号 11	クラフトバンド かご作成
講師	アトリエふうこさま
開催日時	①7月29日(水) 9:00~12:00 ②7月31日(金) 9:00~12:00
募集人数	各回5名
参加費用	1,000円
持ち物	洗濯ばさみ20ヶ、筆記用具、飲み物

## 講座内容

クラフトバンドを使用したかごを作ります。

自分でお気に入りの作品を手作りしましょう!!



※写真は昨年の講座の作品です。  
今年の講座では、  
違う形のものを作成しますので  
ご承知ください。

※写真はイメージです

大町中学校で学ぼう



# 夏休み カルチャースクール

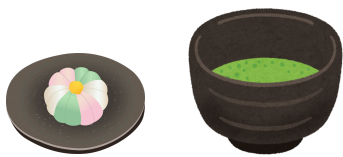


講座番号	12	茶道
開催日時	①7月29日(水) 10:00~11:00 ②7月29日(水) 11:00~12:00	
募集人数	各回10名	
参加費用	500円	
持ち物	特になし	

## 講座内容

日本の伝統文化である  
茶道を体験してみませんか？

見た目も美しい  
美味しいお菓子とお茶をいただきながら  
ゆったりとした時間を  
中学校の校舎内で楽しみます。



※写真はイメージです

Would you like to experience  
the traditional Japanese culture of tea ceremony?

We will be holding a trial session  
in the Omachi junior High School

library on Wednesday, July 29th

Start 10:00 ~ or 11:00 ~ (About 45min) Cost is 500yen per person.  
(※Advance application is required.)

Please feel free to come.

大町中学校で学ぼう



# 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29日(水) 9:00~12:00	
募集人数	5名	
参加費用	2,500円	
持ち物	ハサミ、作品持ち帰り用袋、飲み物	

## 講座内容

様々な糸を使い、釘に糸をかけて行きます。  
カラフルな立体模様が出来上がります。

糸の色や質感で作品のイメージが大きく変わります。  
どんな作品になるのかはあなた次第、  
世界に一つだけのオリジナル作品を作り上げましょう！



写真はイメージです



大町中学校で学ぼう

# 夏休み カルチャースクール



講座番号	14	English cafe
		～英語を使って話してみよう!～
開催日時	7月30日(木) 9:00～10:00	
募集人数	10名	
参加費用	無料	
持ち物	飲み物	

## 講座内容

国ごとに違う文化

自分がイメージしているものとは  
ちょっと違うかも

普段の生活の中では  
なかなか使わない英語を使って  
海外の方と異文化交流してみませんか

自分自身の世界が広がっていくかも



※イラストはイメージです