

## ▼シニア大学うずしお学園

## ●内容●

うずしお学園は、豊かな老後生活と個人の学習意欲を高めるとともに相互の親睦を図り、さらには地域での指導者として、生きがいのある生活基盤を構築できる手助けとなることを目的としています。

年間に9回程度、防災・健康・地域安全・コミュニケーションなどをテーマにした講座を市地区公民館で受講できます。

## ●対象者●

市内在住の60歳以上の方

## ●受講料●

年間4,000円（途中入学・途中退学に関わらず）

## ●問い合わせ先●

南あわじ市教育委員会 生涯学習課 ☎43-5038（南あわじ市役所第2別館2階）

※参考：令和7年度実施内容

講座	日程	内容		講師	会場
第1回	5月	教養講座	正しい日本語を使いませんか？	藤岡 晴夫 日本語を守る会	市地区公民館 (旧中央公民館)
第2回	6月	音楽講座	歌声のつどい	佐竹裕子・松尾美和・ 板倉きみよ	
第3回	7月	落語講座	元気はつらつ団塊世代・ 笑いの健康法	天神亭 志ん香	
第4回	8月	健康講座	日ごろの健康づくりをまなぶ	せんねん灸 森澤・岸本	
第5回	9月	郷土学講座	「淡路島の魅力」 ～東京から移り住んで感じたこと～	武政 彰吾	
第6回	11月	公開講座	子どものいのちの育ち方(仮)	佐々木 慈瞳	
第7回	12月	音楽講座	「初田悦子&わたなべゆう」 コンサート	初田悦子& わたなべゆう	
第8回	1月	防災講座	「防災を考える1日」 ～震災の記憶を忘れない～	米山 正幸 北淡震災記念公園 震災の語り部	
第9回	2月	映画鑑賞	九十歳。何がめでたい 出演：草笛光子・唐沢寿明	-	
修了式	3月	修了式 学習発表会、ゲスト「天使の歌声」		-	

## ▼生涯現役カレッジ

### ●内容●

「生涯現役カレッジ」は、シニアが地域社会でいきいきと活躍し続けるための学びの場です。趣味や教養を楽しむ講座とは目的を分け、ボランティアや就労などの社会参加につながる実践的な内容を中心に実施しています。

受講後は、学んだことを活かしてボランティアや就労に参加し、地域とのつながりを保ちながら、生きがいを持って活躍することを目指します。

### ●対象者●

市内在住の60歳以上の方

### ●問い合わせ先●

生涯活躍推進室 ☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）



# ▼公民館のサークル活動

## ●内容●

公民館では公民館講座以外にも自主的に活動するサークルがたくさんあります。ここではメンバーを募集している団体をご紹介します。

## ●お問い合わせ先●

詳細については各公民館へお問い合わせください。

## ●メンバー募集中サークル●



公民館サークル

広田地区公民館 ㊦44-3008		
広田パッチワーク同好会	第2・4火曜日	13:30~
みどり絵画	第3木曜日	13:00~
詩吟紫暁流緑道場	毎週月曜日	14:00~
グリーンハーモニーひまわり(コーラス)	第2・4水曜日	19:30~
広田俳句会	月3回	13:00~
いけばな小原流	隔週金曜日	16:30~
実用習字同好会	第2・4水曜日	13:30~
遊YOUクラブ(健康体操)	第3日曜日	13:30~
緑五尺踊り保存会	第2・4土曜日	19:30~
桐流弥生会	第1・3月曜日	13:00~
琴伝流大正琴琴成会しづお	第2・4土曜日	13:30~
アート倶楽部MIDORI	第2・4火曜日	9:00~
絵手紙教室	第1・3水曜日	13:30~
楊名時八段錦・太極拳	毎週火曜日	18:30~
写団みどり	月4回	9:00~
にほんごさーくる淡路	毎週木曜日	13:00~
韓国語初級学習経験者向	第2・4金曜日	19:30~
みどりフラサークル	第1・3金曜日	19:30~
倭文公民館 ㊦46-0001		
俳句倭文句会郭公	月2回	9:00~
銭太鼓同好会	月2回	9:30~
倭文手芸同好会	第2木曜日	13:30~
楊名時八段錦・太極拳	第1・3水曜日	9:45~

松帆地区公民館 ㊦36-2137		
囲碁メンバーズクラブ	毎週月・木曜日	13:00~
千鳥短歌会	第1土曜日	13:30~
淡路荒磯研究会(磯釣り)	第1水曜日	19:30~
あわじ武道会	毎週水曜日	10:00~(弓道)
	毎週日曜日	10:00~(合気道) 12:30~(弓道)
ちどり会(調理・縫い物・編み物)	第1・3木曜日	13:00~
あわじ護身術クラブ(一社)日本護身拳法連盟兵庫南あわじ支部	第1・3・4金曜日	19:00~
	第1・3・4土曜日	9:30~
書を楽しむ会	第3金曜日	18:30~
松帆ソフトテニスクラブ(小学生)	毎週水曜日	19:00~
読み聞かせ教室 ピノキオの会	第2木曜日	13:30~
湊地区公民館 ㊦37-3028		
わくわくパソコン広場	第1・3火曜日	13:30~
	第1・3木曜日	9:30~
脳トレ・笑いヨガサークル	第1・3月曜日	9:30~
ストレッチクラブ	第2月曜日	20:00~
いけばな小原流西淡会	第1・3木曜日	18:30~
西淡囲碁同好会	毎週土曜日	13:00~
朗読サークル	第1・3火曜日	20:00~
	第1・3金曜日	10:00~
	第1・3水曜日	10:00~
津井地区公民館 ㊦38-0680		
未生流中山文甫会津井教室	第1・3金曜日	15:00~
陶芸クラブ = 遊 =	毎週水曜日	20:00~
戸塚刺しゅう	第2・4水曜日	9:00~

丸山地区公民館 ㊦39-0210		
丸山パッチワーク同好会	第1・3火曜日	13:30~
アート倶楽部SORA	第2・4月曜日	9:00~
丸山書道倶楽部	第4金曜日	13:00~
南あわじ太鼓衆 蕙	毎週火・金曜日	19:00~
阿那賀地区公民館 ㊦39-0011		
習字教室(大人)	第1・3火曜日	14:00~
		15:00~
習字教室(子ども)	第3土曜日	9:30~
将棋サークル	第3土曜日	9:30~
西淡志知公民館 ㊦36-5526		
Schone body (ピラティス)	毎週火曜日	9:00~
ビリーレイブ・ア・クミコ・フラスクール	第2・4木曜日	19:00~
Awaji ALOHA Studio	毎週月曜日	18:30~
		19:00~
Hello English Club	土曜日	10:00~
		19:00~
チアダンス HULAWERS	土曜日	19:00~

働く婦人の家 ㊦43-2326		
楽しいストレッチくらぶ(昼の部)	第3土曜日	10:00~
楽しいストレッチくらぶ(夜の部)	第1土曜日	20:00~
扇寿会	随時(月3回)	13:30~
手編みサークル	月2回 火曜日	10:00~
リリーハッピーフラ	第2・4土曜日	13:30~

淡路人形浄瑠璃資料館 ㊦42-5115		
淡路木偶づくり講座	毎週土曜日	13:30~
淡路人形絵画サークル	5~11月期間中 毎月3日間	10:00~

03 学びの場



●メンバー募集中サークル●

市地区公民館 ㊦42-5957		
ストレッチ体操クラブ	第4月曜日	13:30~
淡路風土俳句会	毎月第3日曜日	10:00~
ゆづるはハーモニー(コーラス)	第2・4木曜日	19:30~
民謡みどり会	第1・3火曜日	13:30~
彩友会(絵画)	第1・3日曜日	9:30~
洋青会(書道)	第3日曜日	13:30~
和太鼓美鼓音	毎週土曜日	19:30~
だんじり唄保存会 伝承部	毎週火曜日	20:00~
シャンテ☆シャンテ(コーラス)	毎週日曜日	19:30~
箏・三絃・尺八 井本社中	第1水曜日	19:30~
紫暁流日本吟奨会市公民館支部	第2・4日曜日	20:00~
三味線華名会	第1・3金曜日	19:00~
草笛会(俳句)	第3土曜日	13:00~
アート倶楽部 MIHARA	第1・3月曜日	9:00~
D R U M 志音	毎週木曜日	19:30~
ゆづるはフォトクラブ	第4土曜日	13:30~
わくわくパソコン広場	第1・3水曜日	9:30~
	第1・3木曜日	19:30~
ユミンZUMBA®サークル	毎週水曜日	19:30~
三原おどり 八千草会	第1・3金曜日	13:00~
雑俳研究会	不定期(土または日曜日)	12:00~
三原囲碁を楽しむ会	毎週水曜日	13:00~
雅会(水墨画)	第2日曜日	10:00~
楊名時健康太極拳	第2・4月曜日	9:45~
うたごえサークル	第4金曜日	13:30~
サークル英会話	第2・4火曜日	19:30~
福良将棋サークル	第1・3土曜日	19:00~
リラックスヨガ	月3回月曜日	20:00~
榎列公民館 ㊦42-2393		
古文書学習会	第2土曜日	13:30~
「身体づくり教室」初心者向け	毎週水曜日	10:30~
schone body(Fithop)	毎週木曜日	10:15~
schone body(ZUMBA)	毎週木曜日	11:20~
schone body(ZUMBA GOLD)	第1・3金曜日	13:30~
schone body(青竹リズムエクササイズ)	第2・4金曜日	13:30~
脳トレ・笑いヨガサークル	随時	-
亀の会	隔月の土曜日(2ヶ月に1回の講座)	10:00~

八木地区公民館 ㊦42-5956		
八木カラオケ同好会	第2火曜日	13:30~
紫暁流日本吟奨会	第2・4月曜日	13:30~
八木生花クラブ	第2火曜日	19:30~
なでしこパソコン教室	第1・3木曜日	19:00~
千とせヨガ	毎週金曜日	19:00~
A P M B ヨガ	毎週水曜日	10:30~
神代地区公民館 ㊦42-5958		
神代を楽しむ会	毎月第2金曜日(6月除く)	19:30~
三原志知公民館 ㊦42-6343		
ウキウキヨガ教室	第2・4木曜日	19:30~
福良地区公民館 ㊦50-3048		
南淡琴ジュニア&シニア	土曜日(月2~3回)	14:00~
福良潮騒俳句会	第3日曜日	13:30~
なでしこ会(茶道)	第1・3木曜日	19:30~
囲碁クラブ	毎週月曜日	18:30~
南淡琴同好会	毎週木曜日	12:00~
福良大正琴教室	第1・3金曜日	13:30~
華名会(民謡・三味線教室)	第2・4土曜日	10:00~
ヨーガ教室(昼)	毎週火曜日	14:00~
フォトサロン南淡路	随時	-
七宝焼教室	第2・4木曜日	14:00~
淡路伝統芸能研究会	毎週金曜日	19:30~
ダンス同好会	第2・4土曜日	10:00~
太極拳渦潮(月)	毎週月曜日	19:30~
太極拳渦潮(水)	毎週水曜日	19:30~
福良さかな節保存会	毎週金曜日	19:30~
絵画教室 色えんぴつ画	第1・2・3火曜日	14:00~
銭太鼓花みずき会	第1・3土曜日	13:30~
さくらサロン(健康体操)	毎週月曜日	10:00~
福良将棋サークル	毎週火曜日	18:00~
イリマレイアービキフラダンス	第1・3木曜日	19:00~
生け花教室(嵯峨御流)	第1火曜日	19:00~
ヨーガ教室(夜)	毎週火曜日	19:30~
なんだん融和会	第2・4金曜日	14:00~
だんじり唄同好会だん	不定期(火曜日)	19:00~
野外活動協議会	不定期	-
書道	第1・3火曜日	10:00~
沼島地区公民館 ㊦57-0001		
書道教室	毎月1回	15:30~

賀集地区公民館 ㊦54-0331		
自強術教室	第1・3木曜日	14:00~
雑俳教室	随時	-
詩吟(賀集道場)	随時	-
パソコンふれあい	第2・4月曜日	19:30~
手編み教室	第1・3金曜日	19:00~
書道教室	第1・3月曜日	19:30~
絵画教室	第1月曜日	13:00~
アートフラワー	第2・4木曜日	13:00~
楊名時八段錦・太極拳	第1・3金曜日	9:45~
北阿万地区公民館 ㊦55-0055		
だんじり唄(同好会2000)	毎週木曜日	20:00~
南淡七曜俳句会	第1木曜日	13:00~
北阿萬史話会	第3金曜日	13:30~
着付教室	第2・4月曜日	10:00~
潮美台地区公民館 ㊦52-0430		
水軍宴(阿波踊り)	毎週水・土曜日	19:30~
オニオンカラオケクラブ	毎週木曜日	13:30~
ズンバサークル	毎週月曜日	19:30~
童謡唱歌で健康	第3金曜日	19:30~
阿万地区公民館 ㊦55-0046		
華道教室	毎月18日	19:30~
阿万公民館書道部	第1水曜日	19:30~
だんじり唄うたいま専科	第2・4木曜日	20:00~
阿万大正琴同好会	第1・3水曜日	13:30~
紫暁流日本吟奨会阿万公民館支部	第1・3火曜日	14:00~
ふるさと探訪の集い	第1金曜日	13:30~
古典文学を楽しむ会	第3金曜日	19:30~
パソコンクラブ	第2・4月曜日	13:30~
朝のヨガ教室	第1・3火曜日	9:30~
歌ごえサークル	第3月曜日	19:30~
樋口季一郎研究会	随時	-
トールペイント教室	随時	19:00~
灘地区公民館 ㊦56-0001		
戸塚刺しゅう教室	毎月1回	8:30~
灘グラウンドゴルフリーグ	4~11月 第1・2金曜日	20:00~
花色デザイン教室	第3水曜日	19:30~
灘カラオケクラブ	第1・3・4土曜日	18:00~
パッチワーク教室灘さくら	第3火曜日・日曜日	13:30~
ponoすこやかくらぶ	毎週火・金曜日	10:00~
	毎週水曜日	20:00~

03 学びの場

## ▼認知症サポーター養成講座

### ●内容●

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を身に付けた人のことです。

日常生活の中で認知症の人と出会った時に、その人の尊厳を損なうことなく、適切な対応をすることは、認知症の人や介護をする家族の支えになります。

認知症サポーター養成講座（1時間30分程度）を受け、認知症サポーターとなられた方には、ステッカー等をお渡ししています。

### ●対象者●

認知症に関する正しい知識と理解を身に付けたい人、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者になりたい人など（5名以上での受講が対象となります）

### ●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



認知症サポーター

## ▼認知症サポーターステップアップ講座

### ●内容●

認知症サポーター養成講座で学んだ内容を土台に、実際の場面で役立つ認知症の知識や関わり方をさらに深める講座です。

### ●対象者●

認知症サポーター養成講座を受講したことがある方（5名以上での受講が対象となります）

### ●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



認知症サポーター  
ステップアップ

## ▼図書館

### ●施設情報●

施設名	所在地	電話番号	休館日
市立図書館	南あわじ市福良甲300	53-0234	月曜日
三原分館 （旧中央公民館図書室）	南あわじ市市三條880	43-5037	水曜日
広田地区公民館図書室	南あわじ市広田広田1057-1	44-3008	月曜日
湊地区公民館図書室	南あわじ市湊75-1	37-3028	水曜日

### ●開館時間●

南あわじ市立図書館（室） 9:30～19:00（日曜日・祝日は17時まで）

※広田・湊地区公民館図書室は土曜日も17時まで

※市立図書館・中央公民館図書室には返却ポストがあり、終日ご利用できます。

### ●休館日●

月曜日または水曜日、祝日の翌日、月末整理日（平日）、特別整理（蔵書点検）期間、年末年始（12月28日～翌年1月4日）

詳しくは市のホームページをご覧ください。

### ●問い合わせ先●

市立図書館 ☎53-0234（南あわじ市福良甲300）



図書館

## ▼健康大学講座

### ●内容●

南あわじ市医師会と南あわじ市の共催により、毎年5月から11月にかけて開講しています。  
医師会員や、歯科医師会員による講演を中心に、毎年最終日は特別講演として著名な講師をお招きして健康に関する話題をわかりやすくかつ興味深くお話いただいています。

【講座日時】毎月第3水曜日 午後1時00分～3時10分(5月のみ2回行います)

【会場】市地区公民館大ホール(旧称:中央公民館)

【受講料】1,000円(開講日に集金します)

※令和8年度受講生募集は、令和8年3月31日をもって終了しました。

※令和9年度の受講生募集については、令和9年3月頃を予定しています。

### ●対象者●

市内在住の18歳以上の方で、開講式以降各講座を受講できる方

### ●問い合わせ先●

健康課 ☎43-5218 (南あわじ市役所本館1階)

※参考:令和7年度講義内容

日時	講座科目	講師
第1回 5月	1. オリエンテーション	-
	2. 開講式	-
	3. 治療?と予防	島田 実
第2回 5月	1. ポリファーマシー	村松 克彦
	2. 便秘と大腸がん	河野 孝一郎
第3回 6月	1. サクセスフル・エイジング	南あわじ市地域包括支援室
	2. 慢性腎臓病	齊藤 雅文
第4回 7月	1. 健康寿命を延ばす食生活のポイント	坂井 敦子
	2. 甲状腺の病気	畑田 卓也
第5回 8月	1. 南海トラフ地震への備えと能登半島地震における職員派遣	南あわじ市危機管理課
	2. 心血管病を予防して健康寿命を延ばそう	岩崎 正道
第6回 9月	1. 健診結果の見方	三宅 佐祐里
	2. 目の病気-予防と治療	馬詰 裕道
第7回 10月	1. 認知症の予防	大塚 泰則
	2. 脂質異常症	友清 龍一郎
第8回 11月	1. 修了式	-
	2. 特別講演「腸内フローラと幸福寿命」	伊藤 裕