周南公立大学 × 周南市学び・交流プラザ

令和8年度

発見! 周南学び交流カレッジ

子どもが！大人も！親子で！楽しめる講座を周南公立大学の教員が講師となってわかりやすく丁寧にレクチャーいたします。ぜひご参加ください。（1講座から参加可能です。）

① 令和8年12月12日（土）10：45～12：00

開脚跳びチャレンジ教室 瀬尾　賢一郎
【クリスマスまなびマルシェ】（スポーツ健康科学科准教授）



「開脚跳びがうまくできない」「跳び箱を跳び越すコツがわからない」という小学生を対象に、開脚跳びの練習に取り組む講座です。体育教師を目指す大学生が一人ひとりに寄り添いながら、丁寧にサポートします。
自分のペースで挑戦しながら、苦手を克服するためのヒントや、新たな「できた！」を見つけてみませんか？

定　員： 15名（開脚跳びに苦手意識のある小学生）
参加費： 50円（保険代）
持参物： タオル・上履き（靴の裏がゴム製であるもの）
会　場： 武道場
多目的ホール前が受付。参加費お支払い後、10：40までに会場へ

② 令和9年1月13日（水）10：00～11：30

いつまでも元気に動ける身体づくり～ロコモ予防！～ 東恩納　玲代
（スポーツ健康科学科教授）



ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動器の障害によって移動機能が低下した状態のことで、進行すると将来、介護が必要となるリスクが高まります。自分の身体の状態をチェックし、ロコモ予防について学び、日常生活での実践につなげましょう。

定　員： 40名
持参物： タオル、飲み物、筆記用具
会　場： 交流室4

③ 令和9年2月13日（土）10：00～11：30

きって・おって・大発見！紙のふしぎ 金子　幸
（福祉学科准教授）



✦紙を切ったり、折ったり、組み合わせたりして、いろいろな「ふしぎ」を発見してみよう！自由な発想で試行錯誤をしながら紙の不思議やものづくりの楽しさに触れてみませんか？みんなでわくわくする紙の世界を楽しみましょう。

定　員： 25名（子ども・親子向け）
持参物： ハサミ・筆記用具
会　場： 交流室4
小学校低学年以下のお子様には必ず保護者が付いてください。

④ 令和9年3月13日（土）10：00～11：30

香るバスボム作り～アロマセラピー体験～ 加茂　尚子
（看護学科助教）



お気に入りの香りでかわいいアロマスイートバスボム®を作りましょう。香りが心や体へ作用するしくみをわかりやすくお話します。

定　員： 10名
持参物： 保冷バッグ、筆記用具
会　場： 交流室3

☆各講座ごとに番号を振っています。講座ごとに詳細が異なりますので、ご注意ください。

対象者
①　どなたでも
②～④　周南市内に在住、または通勤・通学している方

申込方法
要予約　先着順です！
①③④　電話・窓口
②　電話・窓口・申込フォーム
※申込フォームは、講座案内横の二次元コードにて
※電話・窓口の場合
土日祝・休館日を除く　9：00～17：00まで

休館日
令和8年12月28日（月）～令和9年1月3日（日）
1月25日（月）・2月22日（月）

会　場
周南市学び・交流プラザ　各部屋

申込期間
①令和8年11月11日(水)～11月27日(金)
②令和8年12月15日(火)～令和9年1月12日(火)
③令和9年 1月14日(木)～2月12日(金)
④令和9年 2月15日(月)～3月12日(金)

お問合わせ
〒746-0016
周南市中央町4-10
周南市学び・交流プラザ
0834-63-1188
土日祝・休館日を除く　9：00～17：00まで