

- 受付時間：午前8時30分～午後5時(平日のみ)
- 申込方法：直接来館または電話予約後、参加費を支払ってください。
- 申し込み・問い合わせ：町生涯学習センター
☎ 096(293)2146

- *参加費には講座負担金(一般500円・中学生以下200円)を含みます。
- *定員になり次第、申し込みを締め切ります。
- *申込者が少ない場合は開講しない場合があります。
- *町内在住・在勤の人を優先して受付ます。
- *新型コロナウイルス感染対策を実施して、講座は開講していますが、感染状況によっては中止することもあります。

スマートフォン (Android) 入門

開講日	6月15日、22日、29日、7月6日 (火曜日:全4回)
時間	午後1時30分～3時
場所	町生涯学習センター 視聴覚室
定員	10人(先着順)
内容	この講座は、スマホ(Android搭載)の基本操作をマスターする内容です。この機会にスマホを使いこなせるようになりませんか。
講師	マリオネットさん
参加費	2,000円
準備物	筆記用具、ご利用のスマホ(Android搭載)
申込期間	5月20日(木)～6月8日(火)

スマートフォン (iPhone) 入門

開講日	6月18日、25日、7月2日、9日 (金曜日:全4回)
時間	午後1時30分～3時
場所	町生涯学習センター 視聴覚室
定員	10人(先着順)
内容	この講座は、スマホ(iPhone搭載)の基本操作をマスターする内容です。この機会にスマホを使いこなせるようになりませんか。
講師	マリオネットさん
参加費	2,000円
準備物	筆記用具、ご利用のスマホ(iPhone搭載)
申込期間	5月20日(木)～6月10日(木)

骨盤体操 (朝コース)

開講日	6月7日、14日、21日、28日、7月5日、12日 (月曜日:全6回)
時間	午前10時30分～正午
場所	陣内地区公民館分館 講座室
定員	10人(先着順)
内容	自宅でできる体操です。ゆっくりとした動きを繰り返しながら、骨盤、背骨のゆがみを整えます。肩こりや腰痛の改善にも効果的です。
講師	吉武 千鶴さん
参加費	1,000円
準備物	ヨガマット、飲み物
申込期間	5月20日(木)～6月1日(火)

骨盤体操 (夜コース)

開講日	6月17日、24日、7月1日、8日、15日、29日 (木曜日:全6回)
時間	午後7時30分～9時
場所	町生涯学習センター 和室
定員	10人(先着順)
内容	自宅でできる体操です。ゆっくりとした動きを繰り返しながら、骨盤、背骨のゆがみを整えます。肩こりや腰痛の改善にも効果的です。
講師	吉武 千鶴さん
参加費	1,000円
準備物	ヨガマット、飲み物
申込期間	5月20日(木)～6月10日(木)

リフレッシュダンス

開講日	6月10日、17日、24日、7月1日、8日、15日、22日、29日 (木曜日:全8回)
時間	午後7時30分～9時
場所	町生涯学習センター ホール(舞台)
定員	10人(先着順)
内容	運動不足、ストレス解消のため、爽やかな汗を流してみませんか。
講師	佐藤 清美さん
参加費	1,000円
準備物	タオル、飲み物
申込期間	5月20日(木)～6月3日(木)

手づくり歯固め講座

開講日	6月26日(土曜日)
時間	午前10時～正午
場所	町生涯学習センター 和室
定員	10人(先着順)
内容	赤ちゃんに優しい素材のシリコンビーズやブナの木を使い、歯固めにもなるマルチホルダーが作れます。
講師	山根 早織さん
参加費	1,800円
準備物	なし
申込期間	5月20日(木)～6月14日(月)



※公民館主催で開催されるイベント・講座におけるけがおよび事故などについては、コミュニティ活動災害補償保険の適用範囲内で対応します。