

- 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。

Xmas スワッグ



| | |
|------|--|
| 開講日 | 12月3日(金曜日) |
| 時間 | 午後7時～9時 |
| 場所 | 陣内地区公民館分館 講座室 |
| 定員 | 先着 10人 |
| 内容 | 生花を使って、そのままドライでも飾れるXmas スワッグを作り、素敵な夜を迎えましょう。 |
| 講師 | 丸山 典子さん |
| 参加費 | 1,900円 |
| 準備物 | ペンチ |
| 申込期間 | 11月22日(月)～11月30日(火) |

やさしい書道

| | |
|------|---|
| 開講日 | 12月14日、28日、令和4年1月11日、25日、2月8日、22日、3月8日、22日(火曜日:全8回) |
| 時間 | 午前10時～正午 |
| 場所 | 生涯学習センター 中会議室・研修室 |
| 定員 | 先着 10人 |
| 内容 | 初心者の方も言葉を味わいながら整った文字が書けるようになります。墨の香りに包まれながら充実したひと時を過ごしましょう。 |
| 講師 | 吉田 廣和さん |
| 参加費 | 500円 |
| 準備物 | 書道用具 |
| 申込期間 | 11月22日(月)～12月6日(月) |

お正月(迎春)飾り



| | |
|------|---|
| 開講日 | 12月25日(土曜日) |
| 時間 | 午前10時～正午 |
| 場所 | 大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ |
| 定員 | 先着 10人(小・中学生の参加も可) |
| 内容 | 生花(松、南天、竹)と造花を使ってオリジナルの正月飾りを作ります。一緒に楽しみながら作ってみませんか。 |
| 講師 | 丸山 典子さん |
| 参加費 | 1,900円(小・中学生1,600円) |
| 準備物 | ペンチ |
| 申込期間 | 11月22日(月)～12月13日(月) |

ベビーマッサージ

| | |
|------|---|
| 開講日 | 12月7日、14日、21日(火曜日:全3回) |
| 時間 | 午前10時～11時30分 |
| 場所 | 陣内地区公民館分館 和室 |
| 定員 | 先着 10組(3か月児～) |
| 内容 | ママだけでなく、パパ、ばあちゃん、じいちゃんもご参加ください。幸せホルモン、オキシトシンを部屋中に、穏やかでしなやかな時間をお過ごしください。 |
| 講師 | 川上 美子さん |
| 参加費 | 500円 |
| 準備物 | バスタオル、タオル、使用中のベビーオイル |
| 申込期間 | 11月22日(月)～11月30日(火) |

リフレッシュダンス

| | |
|------|---|
| 開講日 | 12月9日、16日、23日、令和4年1月6日、13日、20日(木曜日:全6回) |
| 時間 | 午後7時30分～9時 |
| 場所 | 陣内地区公民館分館 講座室 |
| 定員 | 先着 10人 |
| 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 | 11月22日(月)～12月2日(木) |

おりがみ教室

| | |
|------|---|
| 開講日 | 12月14日、令和4年1月11日、25日、2月8日、22日(火曜日:全5回) |
| 時間 | 午前9時30分～11時30分 |
| 場所 | 大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ |
| 定員 | 先着 10人 |
| 内容 | いろいろな折り紙を使って、季節の花や動物などを楽しく折ってみませんか。思い出に残る作品を作ってみましょう。 |
| 講師 | 樋口 春美さん |
| 参加費 | 1,000円 |
| 準備物 | はさみ、ボンド(のり) |
| 申込期間 | 11月22日(月)～12月6日(月) |

フラワーアレンジメント(お正月編)

| | |
|------|--|
| 開講日 | 12月28日(火曜日) |
| 時間 | 午前10時～11時30分 |
| 場所 | 生涯学習センター 中会議室 |
| 定員 | 先着 10人 |
| 内容 | 松・竹・梅などの生花を使って、お正月向けのお花飾りを作ります。自分で作ったお花飾りで新年を迎えませんか。 |
| 講師 | 吉岡 裕子さん |
| 参加費 | 2,000円 |
| 準備物 | 花切りばさみ |
| 申込期間 | 11月22日(月)～12月13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。

生涯現役!! 健康寿命延伸!!

『孫と迎える人生100年時代 健康再発見セミナー』

「健診結果が悪かった」「健康に自信がない」と不安を感じている人

「健康について知りたい」「何からはじめればいいのか」と学びたい人

「孫の結婚式に出席したい」「いつまでも元気に働く姿でいたい」と目標をお持ちの人



生活習慣病予防や介護予防について学び、
家族や地域の役に立つ自信と目標を再発見しませんか？

| 日時・場所 | 内 容 |
|--|---|
| 第1回 | 栄養と健康 ～血圧と塩分～ |
| 12月17日(金) 午後1時～3時 町生涯学習センター 大会議室 | 講師：西野 利花（町地域包括支援センター 管理栄養士） 健康づくりの基本は“食生活”です。高血圧などの生活習慣病が気になる人、まずは食事から見直してみませんか？ ※健康診断(血液検査)の結果があればお持ちください。 |
| 第2回 | リハビリテーションと健康 ～ながら運動で延ばそう“健康寿命”～ |
| 12月24日(金) 午後1時～3時 町生涯学習センター 大会議室 | 講師：槌田 義美（熊本リハビリテーション病院 理学療法士） 運動習慣は、健康寿命を延ばす効果があると言われています。しかし、なかなか毎日運動するのは難しいのではないのでしょうか。いつでも、どこでも生活の中でできる“ながら運動”を紹介します。 ※運動しやすい服装と靴でご来場ください。 |
| 第3回 | 求められる高齢者 ～あなたの力が必要です～ |
| 令和4年1月14日(金) 午後1時～3時 町生涯学習センター 中会議室 | 講師：山内 強（町地域包括支援センター 就労的活動支援コーディネーター） 定年退職後の喪失感ややる事が無いと感じたことはありませんか？心も体も健康であって、役割をもって活動や参加できる年始の目標を一緒に見つけましょう。 |

申し込み

- 対 象 町内在住・在勤・在学の人
- 定 員 30人
- 申 込 期 日 12月10日(金)まで
- 問い合わせ・申し込み先 町生涯学習センター ☎096(293)2146

