

■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

※各講座の申込期間をご確認ください。

\*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け付けます。

\*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。

### 楽しい英語（初級）

申込期間 1月23日(月)～31日(火)

開講日	2月7日、14日、21日、28日 3月7日、14日、28日 (火曜日：全7回)
時間	午後1時30分～3時
場所	大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ
定員	15人(先着順)
内容	ネイティブスピーカーと楽しく英会話を学び、基本的な英会話の練習をする初級クラスです。ゲームをしたり、文化について話したりして一緒に英語を学びましょう。
講師	オースティン・ハインラインさん 赤峯 美知代さん
参加費	500円
準備物	ノート、筆記用具

### 楽しい英語（中級）

申込期間 1月23日(月)～2月1日(水)

開講日	2月8日、15日 3月1日、8日、15日、22日、29日 (水曜日：全7回)
時間	午前10時30分～正午
場所	大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ
定員	15人(先着順)
内容	基本的な文法や語彙を身につけている人向けの 中級クラスです。会話の例文やリスニング練習 を通して、英文法、語彙力、会話の練習をします。
講師	オースティン・ハインラインさん 米村 幸子さん
参加費	500円
準備物	ノート、筆記用具

### 外国人向け!簡単な日本語講座

申込期間 1月23日(月)～2月6日(月)

開講日	2月14日、21日、28日 3月7日 (火曜日：全4回)
時間	午後7時～8時30分
場所	大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ
定員	10人(先着順)
内容	外国人向けの日本語講座です。基本的な日本語 の文章と日常会話を教えます。周りに外国人が いる人は、紹介してもらえるとうれしいです。
講師	オースティン・ハインラインさん 赤峯 美知代さん
参加費	500円
準備物	ノート、筆記用具

### 生き生きピアノ

申込期間 1月23日(月)～2月1日(水)

開講日	2月8日、15日、22日 3月1日、8日、15日 (水曜日：全6回)
時間	A班 午前9時30分～10時30分 B班 午前10時45分～11時45分
場所	町生涯学習センター リハーサル室
定員	A班3人、B班3人(先着順)
内容	これからピアノを始めようと思っている人、 音楽の基礎を正しく学びませんか。好きな 曲を選び、演奏する楽しさを感じましょう。
講師	松岡 和奈さん
参加費	700円
準備物	筆記用具

### 「梅の花」教室

申込期間 1月23日(月)～2月2日(木)

開講日	2月10日、17日、24日 3月3日、10日、17日、24日 (金曜日：全7回)
時間	午前9時30分～11時30分
場所	町生涯学習センター 研修室
定員	10人(先着順)
内容	大津町伝統工芸「梅の造花」の歴史や技法を 学びながら、小品を一人で作り上げます。一 緒に江戸時代への思いを馳せてみませんか。
講師	肥後大津民芸造花保存会会員さん
参加費	1,500円
準備物	お手拭き、飲み物

### 3B体操

申込期間 1月23日(月)～2月7日(火)

開講日	2月15日、22日 3月1日、8日、15日 (水曜日：全5回)
時間	午前10時～11時30分
場所	陣内地区公民館分館 講座室
定員	10人(先着順)
内容	肩こりや腰痛に悩んでいる人、運動不足の 人、手具(ボール、ベルト、ベル)を使い音 楽に合わせ全身をリラックスしましょう。
講師	荒牧 美智子さん
参加費	500円
準備物	上履き、バスタオル、飲み物

※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。

## リンパケア体操(朝コース)

申込期間 1月23日(月)~2月6日(月)

開講日	2月13日、20日、27日 3月6日、13日 (月曜日:全5回)
時間	午前10時30分~正午
場所	陣内地区公民館分館 和室
定員	10人(先着順)
内容	ゆっくりとした動きで骨盤の歪みを整えたり、リンパを流したりして体の不調を改善します。冷え症改善や免疫力アップにも効果的な体操です。
講師	吉武 千鶴さん
参加費	1,000円
準備物	ヨガマット、バスタオル、飲み物

## リンパケア体操(夜コース)

申込期間 1月23日(月)~2月8日(水)

開講日	2月15日、22日 3月1日、8日、15日 (水曜日:全5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	ゆっくりとした動きで骨盤の歪みを整えたり、リンパを流したりして体の不調を改善します。冷え症改善や免疫力アップにも効果的な体操です。
講師	吉武 千鶴さん
参加費	1,000円
準備物	ヨガマット、バスタオル、飲み物

## 令和4年度 カルチャーフェスタ

- 日 時 1月28日(土)展示のみ 午後1時~5時  
1月29日(日)発表・展示 午前10時~午後2時30分

1月29日(日)はお茶席があります!

- 会場 町生涯学習センター  
定期的に町生涯学習施設などで活動している団体の展示・発表会です!  
家族・友達を誘って、ぜひご来場ください!

### 展示の部

編物サークル「CAST ON」

大津てまり教室

絵手紙クラブ

ふきの陶

サークル花みずき  
(押し花・グラスアート)

華道 小原流活け花教室

やさしい書道

ペン習字教室

※茶道 表千家お茶クラブ  
(おもてなし体験)

### 発表の部(1月29日)

午前10時00分 開会式...団体紹介

10時15分 大津ハーモニカ愛好会

10時30分 大津ギタークラブ

10時45分 大津町子ども日本舞踊教室

11時00分 ヘルスアップ ダンス

11時15分 大津町歌舞保存会 白ふじ会

11時30分 エーデルワイス

11時45分 ピア ハピネス スイートピー

正 午 休憩(昼食)

午後0時45分 四つ葉のクローバー

1時00分 ヒトミ ナニモアナ

1時15分 リフレッシュ ダンス

1時30分 日本3B体操協会

1時45分 太極柔力球 アゼリア

2時00分 大津バレエ教室

2時20分 閉会式

※出演団体・時間など、変更の場合があります。

問い合わせ 町生涯学習センター ☎096(293)2146

## 元気にカラダを動かそう!! 様々な年代を対象とした運動教室

町生涯学習センターでは、様々な公民館講座を住民の皆さん向けにご案内しています。今回、カラダを動かすことを身近に感じてもらうために、4つの運動教室を用意しました。

誰でも参加できますので、これからの健康づくりのきっかけとしてぜひご参加ください。

参加費  
無料

### ①フットケア教室 2月4日(土)午後1時30分～3時

申込期間 1月24日(火)～2月2日(木)

#### 概要

年齢を重ねていくと足の形・皮膚や爪の異常、足底部の感覚機能低下、冷えやむくみが現れます。教室内でマッサージを行い、筋力低下・バランス能力の低下を予防し、足機能のお話と効果的なトレーニング方法もお伝えします。



イメージ

### ②リラックスヨガ教室 2月9日(木)午後7時～8時

申込期間 1月24日(火)～2月7日(火)

#### 概要

自分の時間がなく、自身の体のコンディショニングやストレスマネジメントをするのも難しい世代に、心と体のリラックスを体感できるヨガのレッスンです。



イメージ

### ③肩こり腰痛予防教室 2月16日(木)午後7時～8時

申込期間 1月24日(火)～2月14日(火)

#### 概要

腰痛、肩こり、目の疲れを感じる人が多く、合間にできる簡単ストレッチを体験し、疲れを解消します。肩こり腰痛予防で、生き生き元気に日常生活を送りましょう。



イメージ

### ④親子で実践!コーディネーション教室 2月23日(木・祝)午前10時～11時

申込期間 1月24日(火)～2月21日(火)

#### 概要

子どもの発達段階に必要な脳・神経系のトレーニングとして、ボールなども使いながら体感いただきます。また、親子でできるコーディネーショントレーニングも実施していきます。

#### 対象

子ども(年少児から小学3年生まで)とその保護者



イメージ

- 主催 町健康保険課・生涯学習課
- 定員 ①～③ 20人(先着順) ④ 20組(先着順)
- 場所 町生涯学習センター

申し込み・問い合わせ 町生涯学習センター ☎096(293)2146