

■ **申込方法**：直接来館、二次元コードか電話からの予約をお願いします。参加費、材料代などがある場合は材料代などもあわせて申込期間内にお支払いください。

■ **申し込み・問い合わせ**：●申込期間 二次元コード：各講座申込開始日午前8時30分から申込終了日の午後5時まで（この間はいつでも申し込みできます）

来館および電話：各講座申込開始日から申込終了日の平日午前8時30分から午後5時

※参加費は、講座負担金として、一般500円・中学生以下200円が必要です。その他、講座により材料代などが必要です。※**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。※各講座の申込期間をご確認ください。

○**問い合わせ**：町生涯学習センター ☎ 096(293)2146

ベビーマッサージ

申込期間 10月22日(水)～10月30日(木)



開 講 日	11月4日、11日、25日 (火曜日：全3回)
時 間	午前10時～11時30分
場 所	町生涯学習センター 和室
定 員	5組(先着順) 対象：2カ月から1歳くらいまでの乳児 肌に優しい100%植物油を使った赤ちゃん と保護者の触れ合いマッサージです。楽し い子育てができるように応援します。
内 容	
講 師	桐原 良子(きりはら よしこ)さん
参 加 費	500円(別途オイル代として1,000円が必要)
準 備 物	バスタオル、ハンドタオル、飲み物

ピアノ連弾入門

申込期間 10月22日(水)～11月5日(水)



開 講 日	11月8日、22日、29日 12月6日、13日、20日(土曜日：全6回)
時 間	午前10時～正午
場 所	大津地区公民館分館 研修室ⅠⅡ
定 員	8人(先着順) 二人ペアで一つの曲を一台のピアノで弾く、ピアノ連弾を楽しんでみませんか。ピアノを 弾いたことがない人、ピアノ初心者の人大歓迎です。わかりやすく、ゆっくり指導します。 友人、家族でぜひ参加してください。一人での参加も大丈夫です。二人で一つの音楽を作り 上げる素晴らしい体験してください。レッスンは、二班に分けて行う予定です。
内 容	
講 師	中嶋 淑恵(なかしま よしえ)さん
参 加 費	一般500円 中学生以下200円
準 備 物	筆記用具

骨格調整ストレッチ(朝コース)

申込期間 10月22日(水)～11月5日(水)



開 講 日	11月10日、21日、12月1日、8日、15日 (月曜日：全5回 ※11月21日のみ金曜日開催)
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を繰り返しながら、背骨や骨盤の 歪みを整えるストレッチへと導いていきます。肩こ り、腰痛、膝の痛みなどの改善に効果的！優しく簡単な 動きですので、どなたでもお気軽にご参加ください。
講 師	吉武 千鶴(よしたけ ちづる)さん
参 加 費	500円
準 備 物	ヨガマット(お持ちの人)、バスタオル、飲み物

やさしい書道(後期)

申込期間 10月22日(水)～11月5日(水)



開 講 日	11月11日、25日、12月9日、23日 1月13日、27日、2月10日、24日 3月10日(火曜日：全9回)
時 間	午前10時～正午
場 所	町生涯学習センター 中会議室
定 員	15人(先着順)
内 容	後期講座も、楷書、行書に挑戦します。初心者の 人も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時を過ごしましょう。
講 師	吉田 廣和(よしだ ひろかず)さん
参 加 費	500円
準 備 物	書道用具

骨格調整ストレッチ(夜コース)

申込期間 10月23日(木)～11月7日(金)



開 講 日	11月12日、19日 12月10日、17日、24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を繰り返しながら、背骨や骨盤の 歪みを整えるストレッチへと導いていきます。肩こ り、腰痛、膝の痛みなどの改善に効果的！優しく簡単な 動きですので、どなたでもお気軽にご参加ください。
講 師	吉武 千鶴(よしたけ ちづる)さん
参 加 費	500円
準 備 物	ヨガマット(お持ちの人)、バスタオル、飲み物

やさしいピラティス

申込期間 10月23日(木)～11月7日(金)



開 講 日	11月13日、27日、12月11日、25日 1月8日、22日、2月12日(木曜日：全7回)
時 間	午後7時30分～8時30分
場 所	大津地区公民館分館 研修室ⅠⅡ
定 員	10人(先着順)
内 容	ピラティスは本来リハビリから発生したメソッドであり、身体を動かすこと に抵抗のある人を目的として作られました。本講座のピラティスは体を動か すことに不安や抵抗のある人にも、はじめてのピラティスを体験してご自身の 体と向き合いながらもとの体の状態に導く動きを学んでいただきます。
講 師	原部 静子(はらべ しずこ)さん
参 加 費	500円
準 備 物	ヨガマット、飲み物、タオル

クリスマスカラーの手まり作り

申込期間 10月23日(木)～11月7日(金)



開 講 日	11月16日、23日、30日、 12月7日(日曜日:全4回)
時 間	午後1時～3時
場 所	大津地区公民館分館 研修室Ⅲ
定 員	8人(先着順)
内 容	基礎の部分から作りはじめ、仕上げていきます。体験を含めて大小3個の手まりを作ります。初めての人でも完成できます。参加を待ってます。
講 師	郷 清高(ごう きよたか)さん
参 加 費	500円(別途材料代として500円が必要)
準 備 物	ハサミ



浴衣の着方講座

申込期間 10月23日(木)～11月7日(金)



開 講 日	11月16日(日曜日)
時 間	午後1時30分～3時30分
場 所	町生涯学習センター 和室
定 員	10人(先着順)
内 容	浴衣から半幅帯の着方を学習します。一人で浴衣を着れて、外出できるようになりましょう。浴衣、半幅帯、腰ひも2本だけの持参で参加が可能です。
講 師	後藤 真由美(ごとう まゆみ)さん
参 加 費	500円
準 備 物	浴衣、半幅帯、腰ひも2本、【肌じゅばん(キャミソールでも代用可能)、前板、伊達締めについてはお持ちの人は持参ください】

骨盤リラックスヨガ(後期)

申込期間 10月24日(金)～11月17日(月)



開 講 日	11月20日、12月4日、18日、 1月15日、2月5日、19日、3月5日、19日 (木曜日:全8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Ⅱ
定 員	10人(先着順)
内 容	骨盤を中心に体をゆっくり動かし、無理なくヨガのポーズへつなげます。初心者、運動に慣れていない人も安心して参加できます。
講 師	三沢 礼子(みさわ れいこ)さん
参 加 費	500円
準 備 物	ヨガマット、タオル、飲み物

素敵な台湾の話

申込期間 10月24日(金)～11月17日(月)



開 講 日	11月20日、27日、 12月4日、11日、18日、 (木曜日:全5回)
時 間	11月20日▶午後7時～8時30分 11月27日、12月4日、11日、18日▶ 午後6時30分～8時
場 所	町生涯学習センター 研修室
定 員	8人(先着順)
内 容	台湾の素敵な観光地や食文化、生活習慣、台湾華語等について学んでいくことで、台湾にぜひ行ってみたいくなるような講座です。
講 師	松岡 光希(まつおか みつき)さん
参 加 費	500円
準 備 物	筆記用具

秋の料理と正月料理

申込期間 10月24日(金)～11月17日(月)



開 講 日	11月21日(金曜日)
時 間	午前10時～正午
場 所	大津地区公民館分館 調理室
定 員	10人(先着順)
内 容	秋の料理サバ寿司と長崎卓袱(しっぽく)料理の一つで、正月料理にもなっているハトシ(エビのすり身をパンではさみ揚げたもの)を作ります。ぜひ新たな料理に挑戦してください。
講 師	岡崎 正博(おかざき まさひろ)さん
参 加 費	500円(別途材料代として1,100円が必要)
準 備 物	エプロン、三角巾、タオル、タッパー(持ち帰り用)、保冷剤

楽しいリコーダー講座(中級)

申込期間 10月24日(金)～11月17日(月)



開 講 日	11月28日(金)、 12月4日(木)、11日(木)(全3回)
時 間	午後1時～3時
場 所	町生涯学習センター リハーサル室
定 員	8人(先着順)
内 容	3回の講座を通し、リコーダーの優しい音色で全員合奏を行います。音を合わせる楽しさを、ぜひ体験しましょう。
講 師	桐原 良子(きりはら よしこ)さん
参 加 費	500円
準 備 物	リコーダー(お持ちの人)、お持ちでない人は申込時にご相談ください。