

公民館講座のお知らせ

- 申込方法：直接来館、二次元コードまたは電話でご予約ください。参加費、材料代などがある場合は申込期間内にあわせてお支払いをお願いします。
- 申し込み
・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）
来館や電話：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

第4回親子リトミック

開講日	10月24日、11月7日、14日、21日 (土曜日：全4回)
時 間	午前10時～10時30分
場 所	大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ
定 員	10組(先着順) R6年3月生まれ～R8年1月生まれまで
内 容	生のピアノ音と一緒にリズム遊び、手遊びを通して親子みんなで楽しみましょう！初めての人も2回目以降の人もふるってご参加ください。
講 師	まつむら みわ かきぞえ ゆかり 松村 美和さん 柿添 由加里さん
参加費	500円
準備物	タオル、水筒、動きやすい服装
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

やさしいピラティス(中級・朝)

開講日	10月27日、11月3日、17日、24日、 12月1日、8日、15日、22日(火曜日：全8回)
時 間	午前9時～10時
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	基本のピラティスの動きをふまえて、更にエクササイズの強化を図ります。どなたでもご参加いただけます。
講 師	はらべ しずこ 原部 静子さん
参加費	500円
準備物	ヨガマット、飲み物、タオル
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

親子あそびの日

開講日	10月31日(土)
時 間	午前10時～正午
場 所	陣内地区公民館分館 講座室
定 員	8組(先着順)小学1年生～3年生まで
内 容	さまざまな素材を用いて子どもたちが自ら考えて遊ぶ体験を通し子どもの豊かな生きる力(親の信じて見守る力)を育てます。親子で一緒に楽しみましょう。
講 師	えとう あやの 衛藤 彩乃さん
参加費	500円
準備物	水筒、タオル、着替え 動きやすい服装で
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

やさしい書道・後期

開講日	10月27日、11月24日、12月8日、22日、 1月12日、26日、2月9日、3月9日 (火曜日：全8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。初心者の方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	よしだ ひろかず 吉田 廣和さん
参加費	500円
準備物	書道道具
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

やさしいピラティス(中級・夜)

開講日	11月19日、26日、12月3日、10日、 17日、24日(木曜日：全6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Ⅰ・Ⅱ
定 員	10人(先着順)
内 容	基本のピラティスの動きをふまえて、更にエクササイズの強化を図ります。どなたでもご参加いただけます。
講 師	はらべ しずこ 原部 静子さん
参加費	500円
準備物	ヨガマット、飲み物、タオル
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

リンパストレッチヨガ(後期)

開講日	11月5日、19日、12月3日、17日、1月7日、 21日、2月18日、3月4日(木曜日：全8回)
時 間	午前10時30分～正午
場 所	町生涯学習センター 和室
定 員	10人(先着順)
内 容	セルフリンパケアでリンパの流れを促し、心地よく無理な体をほぐし、ヨガポーズへと繋げていきます。リンパの流れをよくすることで、免疫力アップ、排泄力アップに繋がります。
講 師	みさわ れいこ 三沢 礼子さん
参加費	500円
準備物	ヨガマット、タオル、飲み物
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

麹調味料活用講座

開講日	11月5日、12日、19日(木曜日：全3回)
時 間	午前10時～11時30分
場 所	町生涯学習センター 調理実習室
定 員	6人(先着順)
内 容	麹と発酵の基本を学び、毎日の食卓に活かす方法を実践します。 1回目 玉ねぎ麹、醤油麹を作ります。 2回目 手作り麹を使った簡単でおいしい料理を作ります。 3回目 おやつを作ります。 3回を通して麹を「作る、使う、楽しむ」コツが身につきます。
講 師	ほりた しずか 堀田 静香さん
参加費	500円(材料費として別途3,500円)
準備物	エプロン、三角巾、タオル、タッパー(持ち帰り用)
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

安心スマホ基礎講座(初級)

開講日	11月10日、17日、24日、 12月1日、8日、15日(火曜日：全6回)
時 間	①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分
場 所	町生涯学習センター 視聴覚室
定 員	①8人(先着順) ②8人(先着順)
内 容	スマホが苦手な人でも安心して学べる基礎講座です。電話、写真、LINEなど日常でよく使う操作を丁寧に解説します。スマホをより安心、便利に使えるようサポートします。
講 師	よしい きよと よしい みく 吉井 清人さん 吉井 未来さん
参加費	500円
準備物	スマートフォン、筆記用具
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

アロマ講座

開講日	11月10日、17日、24日(火曜日：全3回)
時 間	午前10時～11時30分
場 所	大津地区公民館分館 研修室Ⅲ
定 員	6人(先着順)
内 容	香りを楽しみながら日々の暮らしに役立つセルフケアを学びます。アロマの基本、耳つぼセルフケア、アロマクラフトなど3回通して実際に体験しながら楽しく学びます。
講 師	ほりた しずか 堀田 静香さん
参加費	500円(材料費として別途2,000円)
準備物	筆記用具
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

安心スマホ活用講座(中級)

開講日	11月12日、19日、26日、 12月3日、10日、17日(木曜日：全6回)
時 間	①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分
場 所	町生涯学習センター 視聴覚室
定 員	①8人(先着順) ②8人(先着順)
内 容	基本操作ができる人にお勧めの中級講座、LINEの活用術やキャッシュレスなど、日常生活において、すぐ役立つ内容を分かりやすく学べます。
講 師	よしい きよと よしい みく 吉井 清人さん 吉井 未来さん ほりた しずか 堀田 静香さん 甲斐 梨華さん
参加費	500円
準備物	スマートフォン、筆記用具
申込期間	10月8日(木)～22日(木)

公民館主催講座「講座＆講師」募集

【講座の募集】

公民館主催講座は、皆さんの生涯学習の充実や学びに応えるため、開催場所や時間、曜日などを工夫しながら、年間約100講座を開講していますが、新ジャンルや幅広い趣味などに対応した講座も開設してほしいとの声もいただいています。誰もが参加しやすく、楽しく、有意義に学べる講座を開設できるよう、「こんな講座を」、「こんなことを学びたい」などの要望がありましたらご連絡ください。

【講師の募集】

講座を開講するには、講師の確保が前提になります。皆さんから「こんな講師がいる」や「こんな講師を知っている」などの情報をお待ちしています。自薦、他薦、年齢も問いません。高齢者の人も大歓迎です。ぜひご連絡ください。

【公民館講座の概要】

1. 開催場所：町生涯学習センター、大津地区公民館分館、陣内地区公民館分館、その他
2. 開催時間：午前9時～午後10時
3. 開催曜日：月曜日(休館日)以外の曜日(陣内地区公民館分館は除く)

●問い合わせ 町生涯学習センター ☎096(293)2146