

申込開始：9月20日(木)※先着順

- 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納めてください。
- 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・高校生以下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します。

簡単おいしいお弁当

開講日	10月24日(水)
時間	午前10時～正午
場所	大津地区公民館分館 調理室
定員	8人
内容	毎日のお弁当を簡単においしく作るコツを教えます。
講師	塘田 雅美さん
参加費	1,500円
準備物	エプロン、三角巾
申込期限	10月19日(金)

ベビー＆マミーボックス

開講日	10月8日、15日、22日(月曜日・全3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組
内容	(生後2ヶ月～1歳の乳幼児とその保護者)お母さんのマッサージによるスキンシップや赤ちゃんの運動発達を促すエクササイズと、産後の体のケアを行います。
講師	吉武 千鶴さん
参加費	1,000円
準備物	タオル、飲み物
申込期限	10月1日(月)

はじめてのガラスアート

開講日	10月11日(木)
時間	午前10時～正午
場所	町生涯学習センター 研修室
定員	10人
内容	カラーフィルムをガラスアクリルに貼り付け、フォトフレームなどの小物をつくります。はじめての人も経験のある人も一緒に。
講師	上田 廣子さん
参加費	1,500円
準備物	はさみ
申込期限	10月4日(木)

季節を彩るはがき絵

開講日	10月11日、25日、11月8日、22日、12月6日(木曜日・全5回)
時間	午後1時30分～午後3時30分
場所	町生涯学習センター 研修室
定員	10人
内容	季節の花や野菜などをはがきサイズのカードに水彩絵の具で描いて小作品を作ります。はじめての人も楽しみながら製作できます。
講師	中村 里美さん
参加費	1,000円
準備物	水彩絵の具一式、筆記具
申込期限	10月5日(金)

貯筋教室

開講日	10月16日(火)
時間	午前10時～午前11時30分
場所	町生涯学習センター 中会議室
定員	20人
内容	道具を使わずに簡単に自宅でもできる運動をします。
講師	斎藤 陽子さん
参加費	500円
準備物	動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記具
申込期限	10月9日(火)

骨盤リンパケア体操

開講日	【朝コース】 10月29日、11月5日、12日、19日(月曜日・全4回) 【夜コース】 10月5日(金)、12日(金)、26日(金)11月1日(木)全4回
時間	【朝コース】 午前10時30分～正午 【夜コース】 午後7時30分～午後9時
場所	【朝コース】 陣内地区公民館分館 和室 【夜コース】 町生涯学習センター 和室
定員	10人
内容	ゆっくりとした動きを繰り返しながら、骨盤の歪みを整えたり、リンパの流れを促す体操です。
講師	吉武 千鶴さん
参加費	1,500円
準備物	動きやすい服装、バスタオル、飲み物
申込期限	9月28日(金)

※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。

先生は高校生 わくわく科学実験講座

開講日 11月10日(土)
時間 午前10時～正午
場所 大津地区公民館分館 多目的ホール
定員 20組(小学生とその保護者)
内容 先生は大津高校理数科生徒。万華鏡やキャンドルを作り、楽しく多彩な実験を通して科学のおもしろさを学びましょう。

講師 大津高校理数科生徒、理数科職員
参加費 100円
準備物 特になし
申込期限 10月31日(水)

生涯学習を目的に、公民館などで活動している自主グループを紹介します。

グループ名	大人のピアノ
場所	町生涯学習センター リハーサル室
日時	第1、第3火曜日(午前9時～正午) (個人のレッスンは20分程度)
人数	5人
内容	子どものころにピアノを弾いていた人も、はじめての人もいます。 好きな曲を弾いています。
講師	徳永 尚子さん
問い合わせ	北井 時子さん ☎090(1363)1989

グループ名	お茶サークル
場所	町生涯学習センター 和室
日時	第2、第4木曜日 (午後6時30分～午後9時30分)
人数	5人
内容	茶道の基本的な所作や御点前を学びます。はじめての人も経験のある人も一緒に楽しんでいます。
講師	本田 ヤス子さん
問い合わせ	櫻井 照美さん ☎090(2580)1308

第11回大津町スポーツレクリエーション祭

みんな集まれ!
いい汗かこう!

- 日時 9月30日(日)
 ・開会式 午前8時30分(球技場)
 ・開始式 午前9時(各会場)
- 会場 町運動公園・総合体育館

- 参加対象
 ○種別:「校区」は、校区スポーツ振興会単位、
 「団体」は、町民で構成されたチーム、「個人」
 はどなたでも。



開催種目名(会場)	内容	種別
①グラウンドゴルフ 多目的広場(人工芝)	8人1組で16ホールを回り、最小打数を競います。	校区
②4人制シャッフルボード 総合体育館(サブアリーナ)	専用カーペットの上にあるディスクをキュー(細長い棒)で押し出しシュートして、得点を競います。	校区
③3人制ペタンク 総合体育館横芝生広場	フランスで生まれたスポーツ。2チームに分かれ、6個の鉄球をビュット(標的)に近づけたチームが勝ちとなります。	校区
④ミニバレーボール 総合体育館(メインアリーナ)	男子の部、女子の部(60歳以上の男性2人まで参加可) バドミントンコートでゴム製のボールを使用します。	校区 団体
⑤陸上記録会 競技場	大津町記録・自己記録に挑戦! 短距離・中、長距離・走幅跳び・リレー 当日受付もできます。小学生以上参加可。	個人
⑥ノルディックウォーキング 競技場玄関前集合	専用のストックを使って歩く運動です。 からだ全体の筋肉が自然に動き、運動効果を高めます。	個人
⑦小学生タグラグビー 球技場	2019年ワールドカップラグビー熊本大会の開催を記念し、 タグラグビーの普及講習および交流ゲームを行います。	個人

- ・種目①～③は、各校区スポーツ振興会単位で出場できます。
- ・種目④は、校区スポーツ振興会、または町民で構成されたチームで出場できます。
- ・種目⑤⑥⑦および④の校区スポーツ振興会以外は、総合体育館窓口に申し込みください。

- 問い合わせ 町総合体育館内 生涯学習課 生涯スポーツ係 ☎096(293)8088
 ①②③④は校区振興会事務局、④⑤⑥⑦は総合体育館窓口にお尋ねください。