



# のぞいてみよう公民館講座

中央公民館 [市コミセン] 幸町25-33 ☎543161

曜・区分	講座名	とき	内容(受講料)	対象・定員
月・夜間	知ればなるほど 金融情報講座	5月～2月 全10回 第2または第3月曜日 19:00～20:30	株、相続、年金、生活設計、金融教育など、知って得する金融情報講座。 ※県金融広報委員会共催(1,000円)	大人・30人
火・夜間	やさしいパソコン入門	5月～7月 全5回 第2・4火曜日 19:00～21:00	パソコン初心者対象で、独自の絵・手紙を作成し、インターネットの世界を体験。 場所～情報交流プラザ(500円)	40～65歳 20人
火・夜間	市民雑学セミナー	5月～10月 全6回 第3火曜日 19:00～20:30	いろいろな専門家から話を聞いて、自分で考え、みんなで楽しく知識づくり。(600円)	大人・30人
火・夜間	セカンドライフ ～心地良い空間～	5月～7月 全6回 第2・4火曜日 19:00～21:00	集まって一緒に楽しむ時間・空間を通して、仲間の輪を広げます。(600円)	50歳以上 男女20人
木・午後	高齢者大学	5月～2月 全10回 第4木曜日 13:30～15:30	介護予防、健康、時事問題などの学習活動を通して生きがい・仲間づくり(1,000円)	65歳以上 100人
木・夜間	男の厨房入門	6月～10月 全5回 第4木曜日 19:00～21:00	料理初心者の男性を対象に、料理の基本から楽しく学びます。(500円)	男性・25人
木・夜間	「マンネリ生活脱出隊」	5月～3月 全10回 第2木曜日 9月・11月・3月は第2日曜日 19:30～21:30	スポーツ、料理や陶芸、レジャーなどを通して出会い・仲間の輪を広げます。(1,000円)	20代～40代 独身男女・20人
木・夜間	子どもの心と向き合う 力をつけるために	5月～3月 全11回 第3木曜日 19:00～21:00 ※5月と2月は第4木曜日	地域の大人が子どもの心とからだの発達を理解したうえで、子どもへの関わり方を学びます。(1,100円)	大人・150人
金・午後	おおむら ステップアップ大学	5月14日～7月16日 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	テーマ学習と仲間づくりを通して、素敵な人生・健康づくりを学習。(1,000円)	65歳以上 50人
金・夜間	からだイキイキ健康講座 ～これで安心介護予防 トレーニング～	6月～12月 全7回 第1または第2金曜日 19:00～20:30	自分のための介護予防や、職場や家庭で介護支援をする人のために理論、実技などを通して、その技術を習得します。(700円)	大人・30人
土・午前	四季の野鳥観察	5月～2月 全6回 (7・8・9・1月は 休み) 第3土曜日 午前中	四季の野鳥との出会いを通して、自然に触れあえます。(600円)	大人・親子 20人
土 午前・午後	熟年ウォーキング	5月～3月 全11回 土曜日 8:00～17:00	市内外の山を軽登山・ウォーキング。 県外一泊登山1回(1,100円)	65歳以上 80人
土・日 午前・午後	チャレンジキャンプ inおおむら	◇事前研修 5月～7月(4回) ◇本事業 8月11日(水)～15日(日)泊5日	大自然のなかで、子どもたちが生きる力にチャレンジ。 ※教材費のみ8,000円 ◎お手伝いしていただけるスタッフ募集!	小学4年生～ 高校3年生・15人
日・午前	世界の国からハイ!	5月～12月(10月休み) 全7回 第2日曜日 10:00～12:00 ※5月は第4日曜日	さまざまな国のゲストから、自国の現状や歴史・文化について学びます。(700円)	大人・30人
日・午前	旬を味わうお菓子作り入門	5月16日～9月19日 全6回 月1回日曜日(9月は月2回) 9:30～12:00	これからお菓子作りを始めたい初心者を対象に楽しく学びます。(600円)	50歳以上 男女22人
日 午前・午後	史跡めぐりで 大村再発見	5月～9月 全5回 第4日曜日 9:00～15:00	大村の身近な歴史を、歩きながら学びます。(500円)	大人・25人
夜間	天体観望会	6月～12月 全6回 不定期 夜間	県教育センターの天文ドームで、月や星などの天体の神秘にふれてみませんか。 ※県教育センター共催	小・中・高校生 親子・大人 20人

## 中地区公民館

松並1丁目246-5 ☎☎1376

曜・区分	講座名	とき	内容(受講料)	対象・定員
月・金 夜間	初心者のための パソコン入門	6月14日～7月16日 全10回 毎週月・金曜日 19:00～21:00	初心者を対象に、パソコンの扱い方、文書やカード作り、 画像取り込みなどを中心に学習します。 ※インターネット講習はありません。(1,000円)	55歳以上 男女・20人
火・午前	65歳からの 簡単料理教室	5月18日～12月21日 全8回 第3火曜日 9:30～13:00	手軽にできる健康的な食事を作ります。皆で食べる 楽しさも味わいましょう。男性大歓迎です。(800円)	65歳以上 男女・20人
水・午前	転入奥さま講座	5月19日～7月7日 全8回 毎週水曜日 9:30～12:00 ※野外研修3回は15:00まで	大村に転入された女性(何年経過していても可)を対象 に、大村の施設・史跡めぐり、郷土料理などを学び仲間 の輪を広げます。(800円)	転入された女性 (独身可)・20人
木・夜間	暮らしに役立つペン習字	5月20日～7月1日 全4回 第1・3木曜日 19:00～21:00	芳名録、のし書きなど手書き文字のコツを学んで 美しい文字を身につけます。(400円)	成人・15人
金・午後	高齢者のための “お元気塾”	5月14日～7月16日 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	運動やゲームなどを通して、楽しみながら仲間 づくり・健康づくりについて学習します。(1,000円)	65歳以上 男女・50人
土・午前	楽しい科学の世界 子ども科学実験教室	6月26日～3月26日 全10回 第4土曜日 9:30～11:30	楽しい科学実験や自然観察を通して感動する心や 豊かな人間性を養います。 ※会場は子ども科学館になります。	小学4年生以上 30人

## 郡地区公民館

[郡コミセン] 富の原2丁目382-1 ☎☎3337

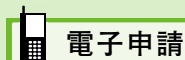
曜・区分	講座名	とき	内容(受講料)	対象・定員
火・午前	～心と体の健康づくり～ いきいき元気アップ	5月11日～7月13日 全5回 第2・4火曜日 10:00～12:00	健康体操やレクリエーションを通して、転倒予防 や認知症予防について楽しく学びます。(500円)	65歳以上男女 20人
火・夜間	リフレッシュ・ヨガ	5月18日～7月20日 全5回 第1・3火曜日 19:00～20:30	呼吸に合わせて無理なく全身を動かすことで、 心も体もリフレッシュ(500円)	成人・20人
火・金 夜間	パソコンインストラクター 養成講座	5月11日～6月11日 全10回 毎週火・金曜日 19:00～21:00	パソコン講座をボランティアで指導してくださる 人を育成します。(ワード2007応用編)(1,000円)	成人・20人
水・午後	高齢者講座 こおり青春大学	6月16日～3月16日 全10回 第3水曜日 13:30～15:30	さまざまな教養や知識を楽しみながら身につけ、喜びと生き がいのある充実した人生を過ごします。(1,000円)	65歳以上男女 50人
木・午前	楽しく学ぶ書道入門	5月13日～7月8日 全5回 第2・4木曜日 10:00～12:00	基本から正しく習い、毛筆ならではの味を 楽しめます。(500円)	成人・20人
木・夜間	韓国の家庭料理	5月20日～7月15日 全5回 第1・3木曜日 19:30～21:30	健康にいい野菜をたくさん使った、韓国の 家庭料理を作ります。(500円)	成人・24人
土・午前	おとこの手料理	5月8日～3月12日 全6回 奇数月第2土曜日 9:30～12:00	料理の基本や健康的な料理を学びます。 (600円)	成人男性 24人
土・午前	～おおむら再発見～ 子ども探検隊	6月5日～12月4日 全6回 第1土曜日(10月は除く) 9:00～12:00	市内の史跡や施設、豊かな自然を探検します。	小学3年生以上 20人

■受講料/有料(別途教材費・運営費などが実費必要です)

■申込期限/4月16日(金)必着

■申込方法/電子申請、はがき、ファクス、Eメールに住所・氏名・年齢(高校生  
以下は学校・学年)・性別・電話番号・希望する講座名(1枚に1講座)  
を書いてお申し込みください。

■その他/申し込み多数の場合は抽選し、結果は事前にお知らせします。  
・講座実施日は、会場の都合上、変更される場合があります。  
・受講料の記入がない講座は無料です。(教材費などは別途実費)



申し込み  
問い合わせ

◎中央公民館(市コミセン)

〒856-0836 幸町25-33

☎☎3161 ☎☎3162

✉comicen@city.omura.lg.jp

◎中地区公民館

〒856-0814 松並1丁目246-5

☎・☎☎1376

✉nakachiku@city.omura.lg.jp

◎郡地区公民館(郡コミセン)

〒856-0806 富の原2丁目382-1

☎☎3337 ☎☎3337

✉koorichiku@city.omura.lg.jp