

受 講 生 募 集

のぞいて
みよう!

公民館講座

つどって

まなんで

楽しんで



中央公民館 [市コミセン] 〒856-0836 幸町25-33 ☎543161 FAX 543162

曜・区分	講座名	と き	内 容(受講料)	対象・定員
月・夜間	知って得する 暮らしのサプリメント	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です。 ※県金融広報委員会共催(1,000円)	大人・30人
火・午前	無理なくできる! 健康づくりストレッチ	5月～7月 全6回 第2・4火曜日 10:00～12:00	無理なく楽しいストレッチで心と体の疲れとコリをほぐし、健康づくりを目指します。(600円)	女性・20人
火・夜間	自宅でできる! 関節運動講座	5月～7月 全6回 第2・4火曜日 19:00～20:30	あらゆる箇所の関節の動きを向上させる運動を学び、けがをしにくい体づくりを目指します。(600円)	大人・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た生きがい仲間づくり(1,000円)	65歳以上 100人
木・夜間	マンネリ生活脱出し隊	5月～3月 全10回(1月は休み) 第2木曜日 19:30～21:30 ※9月・11月は第2日曜日 午前～午後	スポーツ、料理、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	男の厨房入門	6月～9月 全5回 ※8月は第1木曜日 第2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習。(500円)	男性・25人
木・夜間	すぐに役立つ家庭料理	5月24日～2月27日 全10回 第4木曜日 18:30～21:00 ※8月は休み、12月は第2・4木曜日	季節の食材で季節感のあるメニューをふやしてみませんか。(1,000円)	大人・25人
金・午後	おおむら ステップアップ大学	5月10日～7月12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・健康づくりを学習します。(1,000円)	65歳以上 45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2土曜日 午前中	四季の野鳥との出会いを通して、自然を体感します。(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・ウォーキングします。 ※県外一泊登山1回含む(1,100円)	65歳以上 80人
土・午前	子ども囲碁教室	5月18日～7月13日 全5回 隔週土曜日 10:00～11:30	囲碁の基本を学び、囲碁を楽しみながら、対戦を通じて仲間づくりをします。	小・中学生 20人
日・午前	土づくりからはじめる グリーンカーテンの作り 方教室	4月28日 全1回 日曜日 10:00～12:00	土(ぼかし)づくりとグリーンカーテンの作り方を学習します。(100円)	大人・20人
日 午前・午後	大村の史跡めぐり	5月～2月 全9回(8月は休み) 第3または第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。(900円)	大人・25人
夜間	天体観望会	5月～1月 全6回 不定期 夜間	県教育センターの天文ドームで、月や星など天体の神秘を学びます。 ※県教育センター共催	小・中・高校生 親子・大人 20人 ※小・中学生は保護者同伴

のぞいてみよう！公民館講座

中地区公民館

〒856-0814 松並1丁目246-5 ☎FAX 531376

曜・区分	講座名	とき	内容(受講料)	対象・定員
月・午後	ぼかぼか講座	5月20日～7月1,6日 全5回 隔週月曜日 13:30～15:00	絵本・紙芝居、手遊び、人形劇などを楽しみながら体験します。※7月6日に発表会があります。(500円)	大人・10人
月・夜間	手軽にできる タオルピクス	5月13日～7月1日 全8回 毎週月曜日 19:00～20:30	タオルを使って行う簡単なストレッチ・エクササイズで、日頃の運動不足を解消します。(800円)	大人・15人
火・午前	体にやさしい 料理教室	5月21日～2月18日 全9回 第3火曜日 9:30～12:00 ※8月は休み	65歳以上の人や高齢者と同居している人を対象に、減塩・減糖のメニューや季節に合った料理を作ります。(900円)	大人・20人
木・午前	手作りパン教室	5月9日～9月12日 全5回 第2木曜日 9:30～12:30	いろいろなパンを作って、ランチ気分を味わいながら、出来たてのパンを楽しんでいただきます。(500円)	大人・16人
金・午後	高齢者のための お元気塾	5月10日～7月12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 50人
土 午前・午後	季節を楽しむ ウォーキング	5月18日～3月15日 全10回 第3土曜日 9:30～13:00 ※8月は休み	専門指導員から正しい歩き方を学び、四季おりの景色を楽しみながら歩きます。(1,000円)	大人・15人

郡地区公民館

[郡コミセン]

〒856-0806 富の原2丁目382-1 ☎553337 FAX 553397

曜・区分	講座名	とき	内容(受講料)	対象・定員
火・午後	～心と体の健康づくり～ いきいき元気アップ	5月14日～8月6日 全7回 第2・4火曜日 13:30～15:30 ※8月は第1火曜日	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習します。(700円)	65歳以上 25人
水・午前	薬草を学ぼう	6月5日～11月6日 全6回 第1水曜日 9:30～12:30	ウォーキングを楽しみながら、薬草の特徴や見分け方を学習します。(600円)	大人・25人
水・午後	高齢者講座 こおり青春大学	6月19日～3月19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 90人
月・午前	楽しい木彫り	5月20日～9月30日 全10回 第1・3月曜日 10:00～12:00 ※7月は第1・4月曜日、9月は第1・2・5月曜日	木彫りの技法を基礎から学びながら、日用品を作ります。(1,000円)※別途彫刻刀代(1,800円)が必要。	大人・16人
土・午前	初心者のおとこの手料理	5月11日～3月8日 全6回 奇数月第2土曜日 9:30～12:00	料理の基本を身につけ、食生活による健康づくりを学びます。(600円)	初心者男性 大人・24人
土・午前	子ども探検隊	6月1日～11月2日 全6回 第1土曜日 9:00～12:00 ※夏休み中は平日、10月は第2土曜日	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
月・午後	俳句入門	5月13日～9月30日 全10回 第2・4月曜日 13:30～15:30 ※9月は第2・5月曜日	俳句の基本を学び、美しい四季を俳句にします。(1,000円)	大人・20人
金・午前	デジタル時代の 写真入門	5月17日～6月14日 全5回 金曜日 10:00～12:00	デジタルカメラを使った基礎的な写真の撮り方を学びます。(500円)	大人・20人

受講料

受講料の記載がない講座は無料です。教材費・運営費などが別途必要です。

申込方法

電子申請または、はがき、ファクスに、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)を記入のうえ、各公民館へお申し込みください。



電子申請

申込期限

4月12日金

その他

- ・電話での申し込みはできません。
- ・申込多数の場合は抽選により決定し、結果は事前にお知らせします。
- ・実施日など都合により変更することがあります。