

つどって、まなんで、楽しんで、のぞいてみよう **公民館講座**

■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。

■申込期限 4月11日(金)必着

■申込方法 電子申請、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)を記入のうえお申し込みください。

■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、結果は講座開催日の10日前までに通知します。

・実施日など都合により変更することがあります。

電子申請QRコード



中央公民館(市コミセン) 〒856-0836 幸町25-33 ☎03161 FAX03162

曜日	区分	講座名	内 容 (受講料)	と き	対象・定員
月	夜間	知って得する暮らしのサプリメント	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。(900円)	5月～2月 全9回 第2または第3月曜日 19:00～20:30	大人・30人
火	午前	笑顔で楽しくエクササイズ!	気になる猫背、運動不足、緊張性頭痛を楽しいストレッチでほぐし、健康づくりを行うエクササイズです。(600円)	5月～7月 全6回 第2・4火曜日 10:00～12:00	女性・20人
火	午前	親子で楽しむ音楽コミュニケーション	ベビーマッサージやリトミックを中心に、音楽を使いながら親子の絆を深めます。(600円)	5月～7月 全6回 第2・4火曜日 10:00～12:00	生後1か月～1歳までの乳児と母親・10組
火	夜間	自宅でできる! 膝痛改善講座	自分の体にあった運動を取り入れ、痛みのない健康な体づくりを学びます。(600円)	5月～7月 全6回 第2・4火曜日 19:00～20:30	大人・20人
木	午後	高齢者大学	介護予防、健康、時事問題などの学習活動を通じて、生きがい・仲間づくりを行います。(1,000円)	5月～2月 全10回 第4木曜日 13:30～15:30	65歳以上・100人
木	夜間	マンネリ生活脱出し隊	スポーツ、料理、レジャーなどで出会い、仲間の輪を広げます。(1,000円)	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	20代～40代 独身男女20人
木	夜間	メンズクッキング	料理初心者男性を対象に、料理を基本から楽しく学習します。(500円)	6月～9月 全5回 第2木曜日 8月は第1木曜日 18:30～21:00	男性・25人
金	午後	おおむら ステップアップ大学	テーマ学習と仲間づくりで、素敵な人生、健康づくりを学習します。(1,000円)	5月～7月 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	65歳以上・45人
土	午前	里山の自然・探鳥教室	人里近くに暮らす野鳥を中心に、四季の移り変わりを観察します。(600円)	5・7・10・11・12・2月 全6回 土曜日 午前中	大人・親子 20人
土	午前 午後	熟年ウォーキング	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回あり(1,100円)	5月～3月 全11回 土曜日 8:00～17:00	65歳以上・80人
日	午前	環境にやさしいぼかし作りとグリーンカーテン教室	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)	4月26日(土) 1回 10:00～12:00	大人・20人
日	午前 午後	史跡で見る大村の歴史	大村の身近な歴史を歩きながら学びます。(900円)	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	大人・25人
不定期	夜間	天体観望会 ※県教育センター共催	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を学びます。	5月～1月 全6回 不定期 夜間	小・中学生・高校生 親子・大人 20人 ※小・中学生は保護者同伴

中地区公民館 〒856-0814 松並1丁目246-5 ☎FAX ☎1376

曜日	区分	講座名	内 容 (受講料)	と き	対象・定員
月	午後	図書ボランティア支援 ぼかぼか講座	絵本・紙芝居、手遊び、人形劇などを 楽しみながら体験・実践します。 ※7月5日(土)に発表会があります。 (500円)	5月19日～7月5日 全5回 隔週月曜日 13:30～15:00	大人・10人
月	午後	介護予防講座 中地区ふれあいサロン	同年代の仲間と楽しみながら、健康でい きいきとした体づくりを目指します。 (800円)	5月12日～6月30日 全8回 毎週月曜日 13:30～15:00	65歳以上・20人
火	午前	基礎からはじめる 男の料理教室	料理初心者の男性を対象に、料理のい ろはから楽しく学習します。 (700円)	5月～12月※8月は休み 全7回 第2火曜日 9:30～12:30	55歳以上の男性・20人
水	午前	心を届ける 水彩絵手紙	水彩絵具で気軽に楽しみながら、もらっ てうれしい心温まる絵手紙を学びます。 (500円)	5月21日～7月16日 全5回 第1・3水曜日 10:00～12:00	大人・20人
木	午前	楽しい、美味しい パン教室	手作りならではの喜びを感じながら、でき たてのパンをおいしくいただきます。 (500円)	5月15日～9月18日 全5回 第3木曜日 9:30～12:30	大人・16人
金	午後	高齢者のための “お元気塾”	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。※館外活動は午前からの場合あり (1,000円)	5月9日～7月11日 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	65歳以上・50人
土	午前	季節を楽しむ ウォーキング	専門指導員から正しい歩き方を学び、四 季折々の景色を楽しみながら歩きます。 ※昼食持参の場合あり(800円)	5月～12月 全8回 第3土曜日 9:30～12:30	大人・20人

郡地区公民館(郡コミセン) 〒856-0806 富の原2丁目382-1 ☎☎3337 FAX☎3397

曜日	区分	講座名	内 容 (受講料)	と き	対象・定員
月	午前	暮らしを楽しむ エコクラフト手芸	牛乳パックや古紙から再生された紙バン ドを使ってバッグやかごを作ります。 (600円)	5月12日～7月28日 全6回 第2・4月曜日 10:00～12:00	大人・12人
火	午前	古文書講座・入門編 「はじめての古文書」	古文書の定義や作成された目的、利用 法などを学びます。※古文書の解説は行 いません。(600円)	6月10日～11月11日 全6回 第2火曜日 9:30～11:30	大人・20人
火	夜間	男性のための 脳トレエクササイズ	有酸素運動を通して、脳の活性化と足 腰や体感を鍛え運動不足を解消します。 (1,000円)	5月20日～9月16日 全10回 第1・3火曜日 19:00～20:30	大人(男性)・10人
水	午前	薬草を学ぼう	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)	6月4日～11月5日 全6回 第1水曜日 9:30～12:30 ※8月は第1木曜日	大人・24人
水	午後	高齢者講座 こおり青春大学	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 人生の過ごし方を学びます。(1,000円)	6月18日～3月18日 全10回 第3水曜日 13:30～15:30	65歳以上・60人
金	午前	高齢者のための デジタルカメラ入門	デジタルカメラの機能や基礎的な写真 の撮り方を学びます。 (1,000円)	5月9日～7月11日 全10回 毎週金曜日 10:00～12:00	65歳以上・20人
土	午前	子ども歴史探検隊	大村のすばらしい文化財(史跡など)を 探検します。	6月14日～11月22日 全6回 第1土曜日 9:00～12:00 ※夏休み中は平日、6月は第2土曜日、 11月は第4土曜日	小学校3年生以上・20人
土	午前	おとこの手料理 (基礎編)	料理の基本を身につけ、食による健康 づくりを学びます。 (600円)	5月10日～3月11日 全6回 隔月第2土曜日 9:30～12:00	大人・24人