

平成27年度 中央・中地区・郡地区公民館前期主催講座 受講者募集 **公民館講座**
つどって、まなんで、楽しんでのぞいてみよう

- **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15日(水)
- **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)を記入し、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で決定し、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。



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

No.	講座名	内容(受講料)	とき	対象・定員
1	身近な金融情報のイ・ロ・ハ ※県金融広報委員会共催	保険、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。(1,000円)	5月～2月(全10回) 第2または第3月曜日 (夜間)19:00～20:30	大人・30人
2	運動不足解消 本当に効く!ストレッチ	無理なく楽しいストレッチで心と身体の疲れとコリをほぐし、健康づくりを目指します。(600円)	5月～7月(全6回) 第2・4火曜日 (午前)10:00～12:00	大人・20人
3	マンドリンにチャレンジ!	基礎を学び、簡単な楽曲の合奏までを学びます。楽器持参者を優先します。(2,400円)	5月13日～10月(全24回) 毎週水曜日 (午前)9:30～11:30	大人・13人
4	脳トレいきいき講座	タブレットを利用して、脳の活性化を促進します。タブレットは貸し出します。(1,200円)	5月20日～11月4日(全12回) 第1・3水曜日 (午後)13:30～15:00	65歳以上・20人
5	高齢者大学	介護予防、健康、時事問題などを学びながら、生きがい・仲間づくりをします。(1,000円)	5月～2月(全10回) 第4木曜日、8・11・12月は第3木曜日 (午後)13:30～15:30	65歳以上・100人
6	おおむら ステップアップ大学	テーマ学習と仲間づくりをしながら、すてきな人生・健康づくりを学習します。(1,000円)	5月15日～7月17日(全10回) 毎週金曜日 (午後)13:30～15:30	65歳以上・50人
7	里山の自然・探鳥教室	人里近くに暮らす野鳥や渡り鳥を中心に四季の移り変わりの自然を観察します。(600円)	5・6・10・11・12・2月(全6回) 第2土曜日 (午前)	大人・親子・20人
8	こどもシアター	最新の資料をもとに作られた映画「まんが日本史」を鑑賞して、日本の歴史を学びます。	5月～10月(全6回) 第4土曜日 (午前)9:30～11:30	小学3～6年・20人
9	和太鼓を楽しもう	和太鼓を演奏して、心身の健康と和楽の楽しさを学びます。(1,000円)	5月16日～10月17日(全10回) 第1・3土曜日 (午後)14:30～16:30	大人・20人
10	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 (午前・午後)8:00～17:00	65歳以上・80人
11	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) 基本第3木曜日 (夜間)19:30～21:30	20代～40代 独身男女・20人
12	土づくりから始める グリーンカーテンの作り方教室	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25日(土) (午前)10:00～12:00	大人・20人
13	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) 第3または第4日曜日 (午前・午後)9:00～15:00	大人・24人
14	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～12月(全6回) 不定期 (夜間)	小・中・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

No.	講座名	内容(受講料)	とき	対象・定員
1	人形劇に挑戦! ぼかぼか講座	ボランティア団体「ぼかぼか」の人形劇講座です。7月4日(土)に発表会を行います。(500円)	5月22日～7月4日(全5回) 隔週金曜日 (午前)10:00～11:30	大人・10人
2	みんなでワハハ 新聞ちぎり絵講座	手軽にできる新聞ちぎり絵で、すてきなポストカードを作ります。(300円)	5月～7月(全3回) 第2火曜日 (午前)10:00～12:00	65歳以上・20人
3	健康づくりは食事から! 体にやさしい料理教室	食生活と栄養に関する「講話」と「調理実習」を行います。(300円)	5月～7月(全3回) 第3火曜日 (午前)9:30～12:30	大人・13人
4	筆ペン書道入門	筆ペンを使って、「のし紙・署名」など暮らしに役立つ文字書きのコツを学びます。(500円)	5月20日～7月(全5回) 第1・3水曜日 (午前)10:00～12:00	大人・20人
5	手づくりパン教室	手づく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けます。(500円)	5月～9月(全5回) 第3木曜日 (午前)9:30～12:30	大人・16人
6	高齢者のための “お元気塾”	運動やゲームなどで、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)	5月15日～7月17日(全10回) 毎週金曜日 (午後)13:30～15:30	65歳以上・50人
7	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。(800円)	5月～12月(全8回) 第3土曜日 (午前・午後)9:30～13:00	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 ☎☎3337 FAX☎☎3397

No.	講座名	内容(受講料)	とき	対象・定員
1	今日から始める 楽しい短歌入門	短歌を始めたい人の入門編。自然の美しさや思いを短歌につづります。(800円)	5月19日～8月25日(全8回) 隔週火曜日 (午前)10:00～12:00	65歳以上・20人
2	初めてのメンズ健康体操教室 ～メタボにさようなら～	簡単な全身運動とコアトレーニングで、動ける身体を手に入れ、メタボを解消します。(1,000円)	5月19日～10月6日(全10回) 第1・3火曜日 (夜間)19:00～20:30	大人男性・10人
3	薬草を学ぼう	散策を楽しみながら薬草の特徴を学び、飲用の仕方などを学習します。(600円)	6月～11月(全6回) 第1水曜日 (午前)9:30～12:30	大人・20人
4	和紙ちぎり絵体験教室 (初心者編)	和紙を手でちぎり、色紙に貼って、1枚の絵に仕上げる「和紙ちぎり絵」を体験します。(600円)	5月～7月(全6回) 第2・4水曜日 (午前)10:00～12:00	大人・16人
5	こおり青春大学	知識や教養を身につけ、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～3月(全10回) 基本第3水曜日 (午後)13:30～15:30	65歳以上・60人
6	こども探検隊	大村周辺の地域の施設、事業所や文化財などさまざまな場所を探検します。	6・7・9月は第1土曜日、10・11月は第3土曜日、8月は10日(月) (全6回) (午前)9:00～12:00	小学3年生以上・20人
7	おとこのキッチンスタート	料理に興味のある男性が、初めての手料理に挑戦します。(600円)	5月～3月(全6回) 隔月第2土曜日 (午前)9:30～12:00	大人男性・24人