

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15日(金)
- **申込方法** はがきやファクスに、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。
- **申込先** 講座を主催する各公民館へお申し込みください。
なお、電話での申し込みは受け付けません。
- **その他** ・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 ☎④3161 FAX⑤43162

No.	講座名	内容(受講料)	とき	対象・定員
1	大人のための歴史シアター ～アニメ映画で知る日本史～	視聴覚教材「まんが日本史」を使って、日本の歴史をアニメ映画で学習します。 (1,300円)	6月～12月(全13回) 月2回 月曜日 9:30～11:30	大人・20人
2	子育てについて話そう ハッピー子育て講座	座談会・絵本・音楽を通して、自分にあった子育ての方法を考えます。 (500円) ※託児あり	5月～7月 隔週月曜日 10:00～12:00	乳幼児と母親・15組
3	身近な金融情報の イ・ロ・ハ講座 ※県金融広報委員会共催	保険、相続、年金、生活設計、金融など、知って得する金融情報講座です。 (1,000円)	5月～2月(全10回) 原則第2月曜日 19:00～20:30	大人・30人
4	初めてのクラシックギター	初心者を対象に、初歩的な演奏技術を学びます。 (2,400円) ※フォークギター、エレキギターの場合は要相談	6月～11月(全24回) 原則毎週水曜日 9:30～11:30	大人・20人
5	おしゃれなハギレ活用講座	家にある古布、余った布でまずは小物作りから始めます。 (600円)	5月～7月(全6回) 第2・4木曜日 9:30～11:30	大人女性・20人
6	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 13:30～15:30	65歳以上・100人
7	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や仲間の輪を広げます。 (1,000円)	5月～3月(全10回) 原則第3木曜日 19:30～21:30	20～40代 独身男女・20人
8	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・健康づくりを学びます。 (1,000円)	5月～7月(全10回) 毎週金曜日 13:30～15:30	65歳以上・50人
9	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月～2月(全6回) 第2土曜日 午前中	大人・親子 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) 第4土曜日 午前～午後	65歳以上・80人
11	土づくりから始める グリーンカーテンの作り方教室 ※環境保全課共催	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23日(土) 10:00～12:00	大人・20人
12	尺八入門	初心者のための尺八(都山流)入門講座です。 (900円) ※練習用の尺八は貸し出します。	5月～7月(全9回) 毎週土曜日 19:30～21:00	大人・10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 9:00～15:00	大人・24人
14	天体観望会 ※県教育センター共催	県教育センターのプラネタリウムで、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) 19:30～21:00	小学生～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 ⑤31376

No.	講座名	内容 (受講料)	とき	対象・定員
1	初心者のための リコーダー講座	アルトリコーダー(バロック式)の合奏を目指して、基礎から学習します。 (500円)※リコーダー代は別途	5月～7月(全5回) 第2・4月曜日 13:30～15:00	大人・12人
2	筆ペン書道入門	「のし紙・署名」などに役立つ、筆ペンで文字を書くコツを学びます。 (500円)	5月～7月(全5回) 第1・3水曜日 10:00～12:00	大人・20人
3	女性のための ストレッチ教室	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)	5月～7月(全6回) 水曜日 10:00～12:00	大人女性・20人
4	心を届ける絵手紙入門	もらってうれしい絵手紙の初心者講座。手書きの暑中見舞いに挑戦します。 (500円)	5月～7月(全5回) 第2・4木曜日 10:00～12:00	大人・20人
5	子育てについて話そう 子育て・親育ち講座	座談会で子育てママ同士の交流を図ります。 (300円)	5月～7月(全3回) 第2金曜日 9:30～11:30	はじめて入園・入学した子を持つ母親・20人
6	ジャンボ紙芝居に挑戦! ぼかぼか講座	ボランティア団体と紙芝居を作成し、7月2日(土)に発表します。 (500円)	5月～7月(全5回) 隔週金曜日 10:00～11:30	大人・10人
7	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・健康づくりを目指します。 (1,000円)	5月～7月(全10回) 毎週金曜日 13:30～15:30	65歳以上・40人
8	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。 (1,000円)	5月～3月(全10回) 原則第3土曜日 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 ☎⑤3337 FAX ⑤3397

No.	講座名	内容 (受講料)	とき	対象・定員
1	歌声オアシス ～思い出に寄りそい、 楽しいひと時を～	青春時代の懐かしの歌を、楽器の演奏をバックに一緒に歌い楽しめます。 (500円)	5月～9月(全5回) 第4火曜日 13:30～15:00	65歳以上・30人
2	男性のための健康体操教室 ～体調不良を改善しよう～	簡単な全身運動とコアトレーニングで、体調不良を改善しましょう。 (1,000円)	5月～10月(全10回) 第1・3火曜日 19:00～20:30	大人男性・12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 9:30～12:30	大人・20人
4	こおり青春大学	楽しみながらさまざまな知識や教養を身につけ、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) 第3水曜日 13:30～15:30	65歳以上・60人
5	子育てママの ふれあいタイム	料理やベビーマッサージ、人形劇などで、親子のふれあいや参加者同士の交流を深めます。 (600円)※託児あり	5月～8月(全6回) 第1・3金曜日 9:30～12:00	乳幼児と母親・15組
6	～運動不足解消～ ロコモ予防運動教室	ロコモ予防に、ストレッチ・リズム体操で、健康寿命を延ばします。 (800円)	6月～9月(全8回) 第1・3金曜日 13:30～15:00	65歳以上・20人
7	おとこの料理教室 (初心者編)	初心者を対象に、料理の基本から学び、自立した生活を目指します。 (600円)	5月～3月(全6回) 奇数月第2土曜日 9:30～12:00	大人男性・20人
8	こども体験学習	史跡探訪やニュースポーツなど毎回違った体験学習で、チームワークと日本文化などを学びます。	6月～11月(全6回) 原則第1土曜日 9:30～12:00	小学3年生以上・20人