

集って、学んで、楽しんで参加してみよう!

令和4年度
後期

公民館講座

申込期限 **9/13 火 必着**

〒・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・希望する講座(1枚1講座)を記入し、**はがきまたはファクス**で各公民館へお申し込みください。※窓口申し込み可(電話申し込み不可)。詳しくは各公民館へお問い合わせください。
※申し込み多数の場合は抽選。結果は講座開催日の10日前までに通知します。
※公民館内では検温および手指消毒、マスク着用にご協力ください。



▲市ホームページ

講座名	内容	受講料 運営費など	とき	対象 定員
中央公民館(市コミセン) 〒856-0836 幸町25-33 ☎ 54-3161 FAX 54-3162				
NEW 腸を元気に! 腸活基礎講座	腸を整える知識を学び、日常生活で取り入れることで健康促進につなげます。	300円 700円	10月~11月(全3回) 原則隔週火/13:30~15:00	大人 20人
消しゴムはんこで雑貨作り	消しゴムはんこの基本の彫り方を学び、雑貨作りを楽しみます。	500円 2,500円	10月~12月(全5回) 隔週火/19:00~21:00	大人 10人
暮らしに役立つ筆ペン字	芳名録、のし書きなど手書き文字を美しく書くコツを学びます。	600円 500円	10月~12月(全6回) 第1・3火/19:00~21:00	大人 30人
デッサンからはじめる 色鉛筆・パステル画	色彩豊かな色鉛筆画やパステル画をデッサンから学びます。	600円 900円	10月~12月(全6回) 原則第1・3木/9:00~12:00	大人 12人
はじめてのパンづくり	手ごねによるパン作りの基礎とそのアレンジを学びます。	600円 3,600円	10月~11月(全6回) 原則毎週木/9:00~12:00	大人 12人
癒しのアロマテラピー	精油の効能や使い方を学びながら、自分に合った香りで楽しく化粧水やクリームを作ります。	600円 3,400円	10月~12月(全6回) 第2・4木/19:00~20:30	大人 9人
おおむら夢大学	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 1,200円	10月~12月(全10回) 毎週金/13:30~15:00	65歳以上 20人
NEW 大村市歴史資料館連携講座 城址がみた近代大村 -鉄道・軍隊・大村公園-	玖島城跡(大村公園)を軸にしつつ、大村市誕生までの歴史を学びます。	400円 600円	10月~1月(全4回) 土(不定期)/10:00~12:00	大人 30人
NEW イライラやストレスを軽減!! 「アンガーマネジメント」	ストレスのない毎日を!誰もがもつ怒りの感情と上手につき合うコツを学びます。	300円 700円	11月~1月(全3回) 土(不定期)/10:00~12:00	大人 16人
《体験講座》 グラスアート	熱を使わずにステンドグラス風の作品が作れるグラスアートで、箱ティッシュケースを作ります。	無料 2,000円	10月14日(金) 10:00~12:00	大人 12人
中地区公民館 〒856-0817 古賀島町133-31 ☎ 53-1376 FAX 47-8550				
健康マージャン初心者教室	脳の活性化や友達・生きがいづくりに有効とされる健康マージャンを、基礎から実践まで習得します。	800円 700円	10月~12月(全8回) 原則毎週月/13:30~16:30	65歳以上 16人
秋の健康テニス教室	優れた有酸素運動であるテニスを、初心者からレベルに応じて、健康的にマスターします。	800円 200円	10月~12月(全8回) 毎週火/13:30~15:00	大人 16人
手づくりパン教室	手作りする喜びや楽しみを体感し、家庭で再現できるパンやお菓子作りを学びます。	600円 3,400円	10月~12月(全6回) 第1・3・5火/13:30~16:30	大人 12人
健康寿命アップ2	運動をメインに、カラダや栄養について、楽しくコミュニケーションを図りながら学びます。	600円 400円	10月~11月(全6回) 毎週水/13:30~15:30	65歳以上 16人
スマホ初心者教室	スマホの基本操作を学び、生活に役立つ便利な機能やアプリを使いこなせるよう学びます。	600円 400円	10月~11月(全6回) 原則毎週木/13:30~15:00	65歳以上 12人
《体験講座》 リコーダー教室	リコーダーの演奏技術を習得し、音楽に親しみ生涯学習の幅を広げます。	無料	10月~11月(全4回) 隔週月/13:30~15:30	大人 5人
《体験講座》 レクリエーションダンス教室	懐かしい曲から今人気の曲まで、時代やジャンルを問わず楽しく踊ります。	無料	10月~11月(全4回) 第2木・第3月・第4火 13:30~14:30	大人 5人
《体験講座》 詩吟教室	健康的に声を出して、日本の古典文化に触れます。	無料	10月(全3回) 第1・2・3土/10:00~12:00	大人 5人
郡地区公民館(郡コミセン) 〒856-0806 富の原2丁目382-1 ☎ 55-3337 FAX 55-3397				
男性のための健康体操教室	体調を整え健康的な身体を取り戻し、活動的な生活を行うため、コンディショニングを行います。	800円 100円	10月~12月(全8回) 毎週火/13:30~15:00	65歳以上 12人
パソコン教室(初級)	パソコンを使えない人のための、ワード・エクセルの基礎講座です。	800円 1,000円	10月~12月(全8回) 毎週水/9:30~11:30	65歳以上 14人
「書」を楽しむ(初心者編)	書道の基本を学び、手書きの年賀状に挑戦します。	600円 500円	10月~12月(全6回) 原則第1・3木/10:00~11:30	大人 12人
NEW スマホ初心者教室	スマホの基本操作と詐欺などに巻き込まれないための対策、便利な使い方などを学びます。	400円 100円	10月~11月(全4回) 原則木/13:30~15:30	65歳以上 15人
楽しく太極拳	脚筋力の向上、バランス能力、全身持久力の向上のほか、リラクゼーション効果を学びます。	600円 100円	10月~12月(全6回) 毎週金/14:00~15:30	65歳以上 10人
NEW 包丁の研ぎ方講座	包丁の上手な研ぎ方を学びます。	200円 無料	10月(全2回) 第2・4土/9:30~11:30	大人 10人

