

～集って・学んで・楽しんで～ 参加してみよう!

公民館講座

令和5年度 中央・中地区・郡地区公民館講座 受講者募集

申込期限

4月14日(金)
必着

申込方法

申込先

必要事項

市ホームページ申込フォーム、はがき、ファクス、開催する公民館窓口へ提出

講座を開催する各公民館※電話申し込み不可

住所・氏名(ふりがな)・年齢(高校生以下は学校名・学年・保護者氏名も)・性別・電話番号・希望する講座名※申込書は1講座につき1枚必要です。



▲申込フォーム

中央公民館(市コミセン)			〒856-0836 幸町25-33 ☎54・3161 FAX 54・3162				
No.	曜日	区分	講座名	内容	受講料など	とき	対象・定員
1	月	夜	生き生き知って得する金融情報講座	金融経済・相続・年金・ライフプランなど、知って得する金融情報講座です(県金融広報委員会共催)。	受講料 1,000円 運営費 1,000円	5月～2月(全10回) 原則第2月曜日 19:00～20:30	大人 20人
2	月	午前	ケーナ入門	南米発祥の楽器ケーナを学んでみませんか。吹きやすい塩ビ製のケーナでアンサンブルを楽しみましょう。 ※ケーナをお持ちの人は申込時にその旨を記入ください。	受講料 800円 運営費 500円	5月～8月(全8回) 隔週月曜日 10:00～12:00	大人 10人
3	火	午後	腸を元気に! 腸活基礎講座	腸を元気にして健康生活を送るヒントを学びます。	受講料 500円 運営費 500円	5月～7月(全5回) 隔週火曜日 13:30～15:00	大人 30人
4	火	夜	消しゴムはんこを 楽しもう	消しゴムはんこの基本の彫り方を学んでスタンプを楽しみます。	受講料 500円 材料費 2,500円	6月～8月(全5回) 隔週火曜日 19:00～21:00	大人 10人
5	火	夜	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。	受講料 600円 教材費 500円	5月～7月(全6回) 隔週火曜日 19:00～21:00	大人 20人
6	水	午前	わくわく子育て講座	子どもと一緒に遊んだり、触れ合い、時には親だけで学んだりして、わくわくしながら子育てをする方法を学びます。*託児あり	受講料 500円 運営費 500円	5月～7月(全5回) 隔週水曜日 10:00～12:00	未就学児の 子と親 10組
7	水	午後	NEW 睡眠と健康の知恵袋講座	「眠りたくても眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか?眠りと健康の意外な関係をご紹介します(明治安田生命相互会社共催)。	受講料 200円 運営費 100円	5月24日、6月7日 (全2回) 13:30～15:00	大人 20人
8	木	午前	はじめてのパンづくり	手ごねによるパン作りの基本とそのアレンジを学びます。	受講料 600円 材料費 3,600円	5月～6月(全6回) 毎週木曜日 9:00～12:00	大人 12人
9	木	午前	NEW 水彩画講座～透視図法を 生かした風景画の描き方～	絵画の基礎を学び、「透視図法」を用いて立体感のある風景画を描きます。	受講料 700円 運営費 800円	5月～8月(全7回) 第1・第3木曜日 (6月は第5もあり) 9:00～12:00	大人 12人
10	木	午後	おおむらシニア大学	歴史、経済、芸術などをテーマにした座学や研修旅行、レクリエーションを通して、生きがいや仲間づくりを行います。	受講料 1,000円 運営費 1,000円	5月～2月(全10回) 原則第4木曜日 13:30～15:30	65歳以上 80人
11	火	夜	NEW 初めてのアロマ・ハン ドトリートメント	精油を使って、心地よい香りや優しいタッチングで家族や周りの人を癒すハンドマッサージの手技を身につけましょう。	受講料 600円 運営費 3,000円	5月～7月(全6回) 隔週火曜日 19:00～20:30	大人 20人
12	金	午後	おおむら夢大学	レクリエーション、体操、日帰り旅行など、高齢者を健康で楽しく過ごすためのプログラムに取り組みます。	受講料 1,000円 運営費 1,200円	5月～7月(全10回) 毎週金曜日 13:30～15:00	65歳以上 20人
13	金	夜	天体観望会	プラネタリウムや天体望遠鏡で、月や星などの天体の神秘を学びます(小・中学生は保護者同伴)。 【会場】県教育センター	受講料 無料 運営費 200円	6月～12月(全3回) 19:00～21:00	小学生～大人 10組
14	土	午前	歴史資料館連携講座 『郷村記』にみる村々	江戸時代の終わりに作られた農村調査書『郷村記』を基に、江戸時代の村々を紹介します。	受講料 400円 運営費 600円	5月～7月(全4回) 原則月1回 10:00～12:00	大人 30人
15	土	午前	自然にふれあう 探鳥のすゝめ	自然の中で、野鳥の姿や声と触れ合ってみませんか。	受講料 600円 運営費 400円	5・6・10・11・12・2月 (全6回) 第2土曜日 9:30～11:30	大人・親子 25人
16	土	午後	NEW 楽しく♪かわいく♪ ラッピング♪	贈り物をステキにラッピングする術を学んでみませんか?贈る側も受け取る側も心がほっこりしますよ♪	受講料 500円 運営費 4,500円	6月～8月(全5回) 原則隔週土曜日 13:30～15:30	大人 15人
17	土	午後	NEW 写真教室	カメラの機能や表現について基礎から学びます。デジカメや一眼レフなどお持ちのカメラをご持参ください(スマホ不可)。初心者大歓迎(中学生は初回のみ保護者同伴)!	受講料 800円 運営費 500円	5月～7月(全8回) 毎週土曜日 *6月10日を除く 15:00～17:00	中学生以上 20人
18	土	午前 午後	健康 軽登山	県内外の山を軽登山・ウォーキングします。県外一泊登山もあります。	受講料 1,100円 運営費 1,900円	5月～3月(全11回) 原則第4土曜日 8:00～17:00	65歳以上 80人
19	日	午後	NEW あなたの大村暮らしを応援♪ enjoyおおむら暮らし!!	転入者・友達同士・ファミリーでの参加大歓迎!暮らし・防災・遊ぶをテーマに、大村暮らしをenjoyするポイントを見つけましょう♪	受講料 400円 運営費 1,000円	5月～8月(全4回) 原則第3日曜日 14:00～16:00	20人

20	火	午前 午後	グループ連携講座 彫刻教室	彫刻刀などを使って立体的な作品を作ります。道具の貸し出しあり。体験講座後は、中央公民館の活動グループで彫刻を続けることができます。	受講料 無料 運営費 100円	6月～8月(全5回) 隔週火曜日 10:00～15:00	大人 10人
21	水	夜	グループ連携講座 生け花教室	季節の生花を使って楽しくお花を活けます。道具の貸し出しあり、体験講座後は、中央公民館の活動グループで生け花を続けることができます。	受講料 無料 花代 1,000円/回 運営費 100円	5月・6月(全3回) 隔週水曜日 19:00～21:00	大人 10人
22	水・日	夜 午前	グループ連携講座 ヨガ教室	ヨガでココロもカラダもリフレッシュ!ヨガマット・タオル要持参。体験講座後は、中央公民館の活動グループでヨガを続けることができます。	受講料 無料 運営費 100円	5月17日(水)・6月14日(水) 19:30～21:00 5月28日(日)・6月25日(日) 10:30～12:00(全4回)	大人 4人

中地区公民館			〒856-0817 古賀島町133-31 ☎53・1376 FAX 47・8550				
No.	曜日	区分	講座名	内容	受講料など	とき	対象・定員
1	火	午前	初夏のフラワーアレンジメント教室	花材の見分け方や扱い方を学び、基本的なことから楽しいフラワーアレンジに挑戦します。	受講料 300円 教材費 4,700円	5月～6月(全3回) 火曜日 10:00～12:00	12人
2	火	午後	手づくりパン教室	手作りする喜びや楽しさを体感し、できたてのパンやお菓子を家庭で再現できるようにします。	受講料 600円 材料費 3,400円	5月～7月(全6回) 原則第1・3・5火曜日 13:30～16:30	大人 12人
3	水	午前	筆ペン書道入門	のし紙、宛名書きなど日常的に役立つように、筆ペンで文字を書くコツを学びます。	受講料 600円 教材費 700円	5月～7月(全6回) 第1・3・5水曜日 10:00～11:30	大人 20人
4	木	午後	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に学びます。	受講料 600円 教材費 400円	5月～7月(全6回) 木曜日(6月は休み) 13:30～15:00	65歳以上 12人
5	木	午後	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。	受講料 800円 運営費 200円	5月～7月(全8回) 原則毎週木曜日 13:15～15:30	大人 16人
6	金	午後	お元気塾(通年)	仲間と一緒に楽しく健康づくりやレクリエーション、生活に役立つ知識を習得します。	受講料 800円 運営費 1,200円	5月～12月(全8回) 第3金曜日 13:30～15:00	65歳以上 40人
7	水	午後	グループ連携講座 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、音符の流れに心を乗せて、楽しく踊ります。	受講料 無料 運営費 100円	5月10日～5月24日 水曜日 13:30～14:30	大人 10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				
No.	曜日	区分	講座名	内容	受講料など	とき	対象・定員
1	月	午後	スマホ初心者教室	スマホ初心者の高齢者のために、安心して便利に使いこなすための基礎を学びます。	受講料 500円 運営費 100円	5月～6月(全5回) 毎週月曜日 13:00～15:30	65歳以上 20人
2	火	午後	男性のための健康体操教室	コンディショニングにより体調を整え、健康体を取り戻します。	受講料 800円 運営費 100円	5月～7月(全8回) 毎週火曜日 13:30～15:00	65歳以上 12人
3	木	午後	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・エクセルなどの基礎講座。	受講料 800円 運営費 1,000円	5月～7月(全8回) 毎週木曜日 13:30～15:30	65歳以上 20人
4	金	午後	楽しく太極拳	太極拳の特徴から、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。	受講料 600円 運営費 100円	5月～7月(全6回) 毎週金曜日 ※第3金曜日を除く 14:00～15:30	65歳以上 12人
5	金	午後	こおり青春大学	楽しみながら多様な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。	受講料 1,000円 運営費 1,000円	5月～2月(全10回) 第3金曜日 13:30～15:30	65歳以上 40人
6	土	午前	おとこの料理教室 (初心者編)	料理初心者の男性を対象に、基本を学び、栄養バランスを考慮した料理を作り、食生活の自立を目指します。	受講料 600円 運営費 4,000円	5月～10月(全6回) 第2土曜日 9:30～12:30	50歳以上 15人

※申し込み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。

※受講料以外にも教材費や運営費などが必要です。

※詳しくは、講座を開催する公民館へお問い合わせください。