

申込期限

9月15日(金)

必着

申込方法

申込フォーム、はがき、ファクス、窓口【郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・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1講座)を記入】

申込先

講座を開催する各公民館※電話申し込み不可

※申し込み多数の場合は抽選(講座開催日の10日前までに通知)。詳細は市ホームページをご確認ください。



▲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 FAX54・3162				
NEW 食と心の健康～菜膳の初歩～	身近な食材を使った菜膳を学び、心と体の健康につなげます。	500円 3,500円	10月～12月/隔週月曜 10:00～12:00(全5回)	大人 15人
指やコットンで描く パステルアート	柔らかい色調で癒し効果のあるパステルアートを学びます。	400円 1,100円	11月～12月/隔週月曜 13:30～15:30(全4回)	大人 12人
NEW フラメンコ入門	初めての人、健康志向の人、新しい趣味を見つけた人、年齢・性別問わずに楽しめるフラメンコに挑戦してみませんか。	800円 200円	10月～12月/不定期月曜 14:00～16:00(全8回)	大人 15人
NEW お手軽和菓子作り	家庭にある道具でできる和菓子作りを学習します。	400円 2,800円	10月～12月/不定期火曜 10:00～12:00(全4回)	大人 12人
アロマで楽しむ手づくり化粧品	精油(アロマオイル)の特徴や効果を学び、自分に合った香りや、クリームやチークなどを作ります。	600円 4,000円	10月～12月/隔週火曜 19:00～20:30(全6回)	大人 16人
暮らしに役立つ筆ペン字	のし書きなどを筆ペンで美しく書くコツを学びます。	600円 500円	9月～12月/隔週火曜 19:00～21:00(全6回)	大人 20人
わくわく子育て講座	講義や絵本の読み聞かせを通して、子育てでの不安や悩みを解消し、楽しく子育てする方法を学びます。※託児あり	500円 500円	11月～1月/隔週水曜 10:00～12:00(全5回)	親子 10組
NEW 楽しく学ぶ! 認知症・フレイル予防講座	認知症・フレイル予防について、体操などを交えながら紹介します。(明治安田生命保険相互会社共催)	400円 100円	10月～11月/毎週水曜 13:30～15:00(全4回)	大人 20人
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(内容は前期と同じ)。	600円 3,600円	10月～11月/毎週木曜 9:00～12:00(全6回)	大人 12人
デッサンからはじめる 色鉛筆画・水彩画教室	色彩豊かな色鉛筆画や水彩画をデッサンから学びます。	600円 700円	10月～12月/第1・3・5木曜 9:00～12:00(全6回)	大人 12人
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(内容は前期と同じ)。	400円 600円	10月～11月/隔週木曜 14:00～15:30(全4回)	大人 25人
写真教室	撮影会と学習会で、自分ならではの作品づくりに挑戦します。 ※要デジカメ持参(スマホ不可)	1,000円 1,000円	〈基礎講座〉10月22日(日) 〈撮影会・学習会〉(全10回) 11～2月/原則隔週日曜 いずれも原則10:00～15:00	大人 20人
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です。	900円 1,100円	10月～12月/金曜 13:30～15:00(全9回)	65歳以上 25人
NEW はじめてのダーニング	簡単な「繕い(ダーニング)」を通し、衣類のSDGsについて考えます。裁縫初心者大歓迎。	300円 1,200円	10月～12月/不定期土曜 9:30～11:30(全3回)	大人 8人
歴史資料館連携講座 「海と共にした営み」	大村湾や五島灘で生きた人たちの、海を通じた営みの歴史を学びます(初回は歴史資料館企画展の見学)。	400円 600円	11月～12月/隔週土曜 10:00～12:00(全4回)	大人 30人
NEW 赤ちゃん♪すくすく講座	パパ・ママになる前に知っておきたい育児の基礎知識を学びます(妊婦のみの受講可)。	300円 200円	10月～12月/土曜 10:00～12:00(全3回)	妊婦と配偶者 5組
enjoyおおむら暮らし♪	郷土料理づくりやミライオン探検などを通して大村の魅力を再発見します(中学生以下は保護者同伴)。友人・家族での参加大歓迎。	400円 1,000円 ※材料費要	11月～2月/第2土曜 13:30～15:30(全4回) ※内容により終日の場合あり	16人
体験講座「水墨画」	水と墨だけで表現する水墨画を体験してみませんか。	無料 100円	11月～12月/第1・3木曜 13:30～15:00(全4回)	大人 10人
中地区公民館 〒856-0817 古賀島町133-31 ☎53・1376 FAX47・8550				
手づくりパン教室	手作りする喜びや楽しさを体感し、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/隔週火曜 13:30～16:30(全6回)	大人 12人
筆ペン書道入門	日常的に役立つのし書き・宛名書きなど、筆ペンで文字を書くコツを学びます。	600円 700円	10月～12月/隔週水曜 10:00～11:30(全6回)	大人 20人
健康寿命アップ3	健康寿命を延ばすための運動をメインに、カラダや栄養について学習し、コミュニケーションを図ります。	600円 400円	10月～11月/金曜 13:30～15:00(全6回)	65歳以上 16人
健康マージャン教室	脳の活性化や友達・生きがいがいづくりに有効な健康マージャンを、基礎から実践まで習得します。	800円 700円	10月～12月/毎週月曜 13:30～16:30(全8回)	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マスターします。	800円 200円	10月～12月/毎週木曜 13:15～15:00(全8回)	大人 16人
【体験講座】健康づくり教室	介護予防を目的に、楽に動ける身体づくりや筋肉、関節、脳を中心とした運動を楽しく行います。		10月2日～11月/月曜 10:00～12:00(全3回)	大人 5人
【体験講座】健康体操教室	軽快な音楽に乗って身体を動かしたり、楽しくダンスをして身も心もリフレッシュします。		10月3日～/火曜 10:00～12:00(全3回)	大人 5人
【体験講座】ヨガ教室	体調に合わせて、呼吸法を大切に、丁寧な体ほぐしをできる範囲で学びます。	無料 100円	10月4日～11月/水曜 13:30～15:00(全3回)	大人 5人
【体験講座】フラダンス教室①	初めての人でも気軽に、和気あいあいとした雰囲気、楽しくフラダンスをします。	※水彩画 教室は 材料費要	10月5日～11月/木曜 10:00～12:00(全3回)	大人 5人
【体験講座】フラダンス教室②	アロハの精神をフラダンスを通して学びます。音楽や踊りの楽しさ、フラの世界を味わいます。		10月6日～/金曜 10:00～12:00(全3回)	大人 5人
【体験講座】水彩画教室	季節の移ろいを楽しく感じながら、静物や風景などを水彩画の世界に描いていきます。		10月13日～11月/金曜 9:30～15:00(全3回)	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 FAX55・3397				
男性のための健康体操教室	健康的な身体を取り戻し、活動的に生活するため、コンディショニングを行います。	800円 100円	10月～/毎週火曜 13:30～15:00(全8回)	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・エクセル基礎講座。年賀状作成のカリキュラムがあります。	800円 1,000円	10月～/毎週水曜 13:30～15:30(全8回)	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/第1・3木曜 10:00～11:30(全6回)	大人 12人
NEW リコーダー教室	リコーダーを楽しく学びます。※リコーダー要持参	600円 200円	10月～11月/毎週木曜 13:30～15:30(全6回)	大人 10人
NEW フラワーアレンジメント&生花	造花と生花をアレンジして作品を作ります。	300円 材料費	10月～/毎週土曜 10:00～11:30(全3回)	大人 5人