

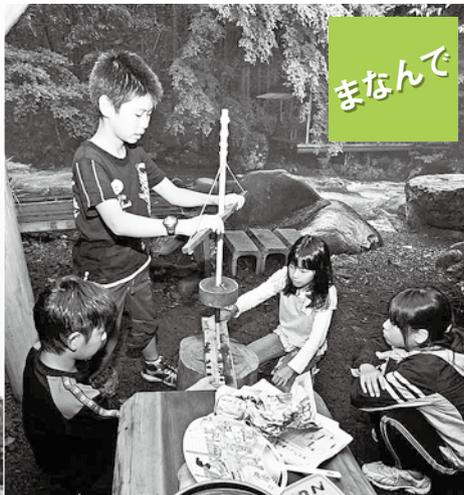
受講者募集

Let's

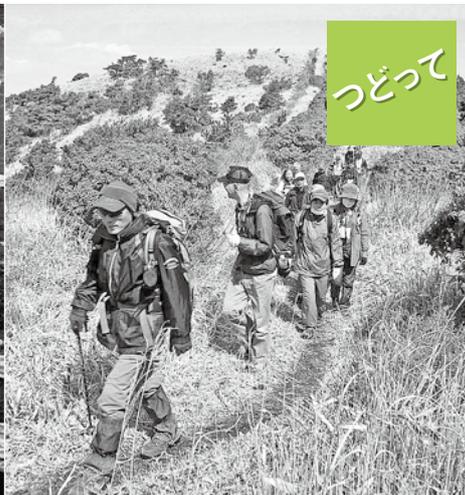
公民館講座



楽しんで



まなんで



つどって

中央公民館 [市コミセン] 〒856-0836 幸町25-33 ☎543161 FAX 543162

曜・区分	講座名	とき	内容(受講料)	対象・定員
月・夜間	知って得する暮らしのサプリメント	5月～2月 全10回 第2または第3月曜日 19:00～20:30	株、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。 ※県金融広報委員会共催(1,000円)	大人・30人
火・午前	無理なくできる!健康リラクソストレッチ	5月～7月 全6回 第2・4火曜日 10:00～12:00	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)	女性・20人
木・午後	高齢者大学	5月～2月 全10回 第4木曜日 13:30～15:30	介護予防、健康、時事問題などの学習活動を通した生きがい仲間づくり(1,000円)	65歳以上 100人
木・夜間	マンネリ生活脱出し隊	5月～3月 全10回(1月は休み) 第2木曜日 19:30～21:30 9月・11月は第2日曜日午前～午後	スポーツ、料理、レジャーなどを通して出会い・仲間の輪を広げます。(1,000円)	20代～40代 独身男女20人
木・夜間	男の厨房入門	6月～9月 全5回 ※8月は第1木曜日 第2木曜日 19:00～21:00	料理初心者男性を対象に、料理の基本から楽しく学習。(500円)	男性・25人
金 午前・午後	大村の史跡めぐり	5月～2月 全8回(7・8月は休み) 第3または第4金曜日 9:00～15:00	大村の身近な歴史を、歩きながら学びます。(800円)	大人・25人
金・午後	おおむらステップアップ大学	5月11日～7月13日 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	テーマ学習と仲間づくりを通して、素敵な人生・健康づくりを学習します。(1,000円)	65歳以上 50人
土・午前	四季の野鳥観察	5月～2月 全6回 7・8・9・1月は休み 第2土曜日 午前中	四季の野鳥との出会いを通して、自然を体感します。(600円)	大人・親子 20人
土 午前・午後	熟年ウォーキング	5月～3月 全11回 土曜日 午前～午後	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回含む(1,100円)	65歳以上 80人
土・日 午前・午後	チャレンジキャンプ in おおむら	◇事前研修 5月～7月(4回) ◇本事業 8月10日～4泊5日 ◇事後研修 11月、12月	大自然のなかで、子どもたちが生きる力にチャレンジします。※教材費のみ12,000円	小学4年生～ 高校3年生・15人
日・午前	ホッと和む、和菓子作り	5月～12月 全6回(7・8月休み) 第3日曜日 9:30～12:00	季節の食材を使った和菓子作りを楽しみます。(600円)	50歳以上 22人
夜間	天体観望会	5月～1月 全6回 不定期 夜間	県教育センターの天文ドームで、月や星など天体の神秘を学びます。 ※県教育センター共催	小・中・高校生 親子・大人 20人 ※小・中学生は保護者同伴
	チャレンジキャンプボランティアスタッフ募集	子どもたちが一生懸命チャレンジするキャンプを、全日程参加して一緒にお手伝いできる人を募集します。		

中地区公民館

〒856-0814 松並1丁目246-5 ☎FAX 531376

曜・区分	講座名	と き	内 容(受講料)	対象・定員
月・金 夜間	パソコンインストラクター 養成講座	5月21日～6月15日 全8回 毎週月・金曜日 19:00～21:00	パソコン講座をボランティアで指導していただ ける人を育成します。(800円)※ワード、エクセル2007中級	大人・20人
月・金 夜間	初心者のための パソコン入門	7月2日～8月6日 全10回 毎週月・金曜日 19:00～21:00	初心者を対象に、パソコンの操作、文書やカード作り、 画像取り込みなどを中心に学習します。 ※インターネット講習はありません。(1,000円)	55歳以上 20人
火・午前	いつも笑顔でいたいから お料理大作戦	5月15日～2月19日 全9回 第3火曜日 ※8月は休み 9:30～12:00	65歳以上の人や、高齢者と同居している人を対象に年配向 けの食事や作り置きできる惣菜・おやつを作ります。(900円)	大人・20人
水・午前	心を届ける 水彩絵手紙	5月16日～7月18日 全5回 第1・3水曜日 10:00～12:00	水彩絵の具で気軽に楽しみながら、心温まる絵 手紙を作ります。(500円)	大人・15人
木・午後	笑って健康! 笑いヨガ	5月24日～7月12日 全4回 第2・4木曜日 13:30～15:00	笑いヨガを組み合わせたユニークなエクササイズです。 笑いながら健康!元気になりましょう。(400円)	大人・20人
金・午後	高齢者のための お元気塾	5月11日～7月13日 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	運動やゲームなどを通して、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)	65歳以上 50人
日・午前	親子でいっしょに パンづくり	5月13日、6月3日、7月8日、8月5日 全4回 日曜日 9:30～12:00	親子のきずなを深めながら、手作りする喜びや できたてのパンを味わいます。(400円)	小学生以上の親子 8組

郡地区公民館

[郡コミセン]

〒856-0806 富の原2丁目382-1 ☎553337 FAX 553397

曜・区分	講座名	と き	内 容(受講料)	対象・定員
火・午前	～心と体の健康づくり～ いきいき元気アップ	5月15日～7月31日 全7回 第1・3・5火曜日 10:00～12:00	健康体操やレクリエーションを通して、転倒予防 や認知症予防について楽しく学習します。(700円)	65歳以上 25人
水 午前・午後	身近な薬草・毒草の 見分け方講座	6月6日～11月7日 全6回 第1水曜日 9:30～12:30	ウォーキングを楽しみながら、薬草・毒草の特徴 や見分け方を学習します。(600円)	大人・25人
水・午後	高齢者講座 こおり青春大学	6月20日～3月13日 全10回 第3水曜日 13:30～15:30 ※8月、3月は第2水曜日	さまざまな教養や知識を楽しみながら身につけ、喜びと生 きがいのある充実した人生を過ごします。(1,000円)	65歳以上 100人
木・夜間	運動不足解消!男性限定 ボディエクササイズ	5月10日～6月28日 全8回 毎週木曜日 19:00～20:30	有酸素運動を通して、足腰や体幹を鍛え、運動 不足を解消します。(800円)	男性・15人
土・午前	おとこの手料理	5月12日～3月9日 全6回 奇数月第2土曜日 9:30～12:00	料理の基本や健康的な料理を学びます。 (600円)	男性・24人
土・午前	～おむら再発見～ 子ども探検隊	6月2日～11月3日 全6回 第1土曜日 9:00～12:00 ※7月、8月は夏休みの平日、10月は第2土曜日	市内の史跡や施設、豊かな自然を探検します。	小学3年生以上 20人

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)を記入のうえ、各公民館へお申し込みください。



電子申請

申込期限

4月13日金

その他

- ・電話の申し込みはできません。
- ・申込多数の場合は抽選により決定し、結果は事前にお知らせします。
- ・実施日など都合により変更することがあります。