

ついでに、まなんて、楽しんで

公民館講座 受講者募集!

受講料

有料(別途教材費・運営費などの実費が必要)

申込期限

9月14日(金)

申込方法

電子申請、はがき、ファクスに住所・氏名・年齢・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。



その他

・申し込み多数の場合は抽選します。
・講座の案内、抽選結果は講座開始日の2週間前ごろに、はがきで通知します。
・講座実施日は、都合により変更される場合があります。

〒856-0836 幸町25-33 ☎543161 FAX543162

講座名	内容(受講料)	期 間	対象・定員	
中央公民館(市コミセン)	お薬の最新情報講座	健康の最新情報を学び、特に認知症に関する薬などを紹介し学習します。(300円)	10月11日～12月13日 第2木曜日 全3回 13:30～15:30	成人20人
	むりなく出来る!健康リラックスストレッチ	むりなく楽しいストレッチで心と体の疲れをほぐし、健康づくりを目指します。(500円)	10月～12月 第2・4火曜日 全5回 10:00～12:00	女性20人
	自然食で体の中から元気に美しく!	「医食同源」地元で採れた自然食材を使って、健康に役立つ漢方の知恵を薬膳料理に活用します。(500円)	10月15日～2月18日 第3月曜日 全5回 10:00～12:00	成人20人
	自宅でできる!体幹トレーニング講座	自宅でできる体幹トレーニングでバランスのとれた体づくりを学びます。(500円)	10月16日～12月4日 第1・3・5火曜日 全5回 19:00～20:30	成人20人
	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通して、すてきな人生・健康づくりを学習します。(1,000円)	10月～12月 毎週金曜日 全10回 13:30～15:30	65歳以上50人

〒856-0814 松並1-246-5 ☎FAX531376

講座名	内容(受講料)	期 間	対象・定員	
中地区公民館	高齢者のためのお元気塾	レクリエーションや軽運動などを通して、楽しみながら仲間づくりや、健康づくりについて学習します。(1,000円)	10月5日～12月14日 毎週金曜日 全10回 13:30～15:30 ※11/23休み	65歳以上50人
	パソコン入門(エクセル編)	エクセルを基礎から学習します。※インターネット講習はありません。(1,000円)	10月22日～11月26日 毎週月・金曜日 全10回 19:00～21:00 ※11/23休み	55歳以上20人
	歩く楽しさみつけよう	ウォーキング指導員に正しい歩き方を習いながら、秋～冬の景色の変化を楽しみに出かけます。※弁当持参の場合あり(400円)	10月20日～1月19日 毎月第3土曜日 全4回 9:30～13:00	成人15人

〒856-0806 富の原2-382-1 ☎553337 FAX553397

講座名	内容(受講料)	期 間	対象・定員	
郡地区公民館(郡コミセン)	楽しい木彫り	木彫りの技法を基礎から学びながら、おぼんなど日用品を作ります。(500円※別途彫刻刀代1,800円)	10月1日～12月3日 第1・3月曜日 全5回 10:00～12:00	成人16人
	パンづくり入門	安心な材料を使って、ヘルシーでおいしいパンを作ります。(500円)	10月15日～12月10日 第2・4月曜日(10月は第3・5) 9:30～12:00 全5回	成人10人
	心と体の健康づくりいきいき元気アップ	健康体操やレクリエーションを通じ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)	10月9日～12月4日 火曜日 全7回 10:00～12:00	65歳以上25人
	子育てママのふれあいタイム	料理や化粧水づくり、人形劇などを通して親子のふれあいや参加者同士の交流を深めます。(500円)※託児あり(無料)	10月12日～12月14日 第2・4金曜日(11月は第2・5) 10:00～12:00(料理は9:30～)全5回	親子(乳幼児と母親)20組
	歴史講座 郡地区の史跡めぐり	郡地区には先人が残した歴史遺産が数多くあります。地域を散策しながら学習します。(600円)	10月4日～3月7日 第1木曜日(1月は第2) 10:00～12:00 全6回	65歳以上25人