

つどって、まなんで、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16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。

◎中央公民館(市コミセン)

〒856-0836 幸町25-33 ☎543161 FAX 543162

講座名	内容(受講料)	期間	対象・定員
初心者のための パソコン講座	ワード、エクセルの基礎を学習します。 (1,600円)※パソコン持参	10月17日～2月27日 毎週月曜日 全16回 14:00～16:00 ※10/24・2/6休	成人15人
旅を楽しむ講座	時刻表の見方や列車旅行の計画の立て方を学習します。 (500円)※一泊研修旅行あり	10月11日～2月14日 第2火曜日 全5回 13:30～15:00	65歳以上20人
肩こり・腰痛を解消! 楽しくできるストレッチ	無理なく日頃の運動不足&ストレスを解消! 一緒に楽しく心と体の健康づくり。(600円)	10月5日～12月21日 第1・3水曜日 全6回 10:00～12:00	女性20人
初心者のための 囲碁講座	囲碁のルールから楽しく学びます。(500円)	10月12日～12月14日 第2・4水曜日ほか 全5回 13:30～15:30	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14日～12月16日 毎週金曜日 全10回 13:30～15:30	65歳以上50人

◎中地区公民館

〒856-0814 松並1-246-5 ☎FAX 531376

講座名	内容(受講料)	期間	対象・定員
昔ながらの保存食	みそ作りや、旬の食材を使った保存食・常備菜を学びます。 (400円)	10月11日(火)、15日(土) 11月8日(火)、12月13日(火) 全4回 9:30～12:00	成人20人
パン教室	パンを作って、ランチ気分を味わいながらできたてのパンを いただきます。(400円)	10月13日～1月12日 第2木曜日 全4回 9:30～12:30	成人16人
高齢者のための お元気塾	レクリエーションや軽運動を通して、楽しみながら仲間・健康 づくりについて学習します。(800円)	10月7日～2月3日 第1・3金曜日 全8回 13:30～15:30 ※1/6休	65歳以上50人

◎郡地区公民館(郡コミセン)

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

講座名	内容(受講料)	期間	対象・定員
初心者のための 冬野菜作り	プランターで作る冬野菜の栽培法を、農家の人から学びます。 (300円)	10月3日～11月7日 第1・3月曜日 全3回 10:00～11:30	成人20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して、転倒予防や認知症 予防について楽しく学習します。(500円)	10月4日～11月29日 第1・3・5火曜日 全5回 10:00～12:00	65歳以上20人
プロから学ぶ! 中華料理	家庭で作れる本格的な中華料理を学習します。(500円)	10月13日～12月8日 第2・4木曜日 全5回 19:00～21:30	成人24人
子育てママの ふれあいタイム	料理や化粧水作り、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14日～12月9日 第2・4金曜日 全5回 10:00～12:00	親子(乳幼児と母親) 20組
エコクラフト手芸	紙バンドを編み上げて、いろいろな小物入れを作ります。 (500円)	10月7日～12月2日 第1・3金曜日 全5回 19:00～21:00	成人20人