

# 公民館講座

**申込方法** 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(1枚1講座)を記入し、はがき、ファクスで各公民館へお申し込みください。

※電話での申し込みは受け付けません。

※申込多数の場合は抽選。結果は、講座開催日の10日前までに通知します。

申込期限  
9月15日(金)

## 中央公民館(市コミセン) ..... 〒856-0836 幸町25-33 ☎543161 FAX 543162

講座名	内容( )内は受講料	とき	対象・定員
俳句を楽しもう!	俳句の基本を学びながら、実際に俳句を作って添削します。(600円)	10~12月(隔週月曜日) 全6回 9:30~11:30	65歳以上 20人
クラシック音楽カフェ	時代背景や演奏形態、作曲時のエピソードなど、解説を聞きながら楽しめます。(500円)	10~12月(隔週火曜日) 全5回 13:30~15:30	大人 20人
お茶の間古文書講座	初心者向けの古文書の歴史講座です。古文書の基礎を学び歴史を紐解きます。(500円)	11~2月(隔週水曜日) 全5回 10:00~11:30	大人 20人
大工さんと楽しむDIY講座	初心者の女性を対象とした木工のDIY入門教室です。(1,000円)	10~2月(第1・3水曜日) 全10回 10:00~15:00	女性 10人
楽しいお酒のすめ	日本酒やワインなどの知識やお酒との付き合い方を学び、正しく嗜むヒントを見つけます。(500円)	11~3月(第3水曜日) 全5回 19:00~21:00	大人 15人
手芸リメイク教室	家に眠っている製作途中の手芸品や使用しなくなった衣類などをリメイクします。(500円)	11~1月(隔週木曜日) 全5回 9:30~11:30	大人 15人
世界に一つだけの「人生ノート」づくり	自分のことを語ったり、聞いたりしてよりよく生きるためのヒントを探ります。認知症予防にも。(400円)	10~11月(隔週金曜日) 全4回 10:00~11:30	大人 20人
おおむら夢大学	テーマ学習で仲間づくりをしながら、すてきな人生と健康づくりを学びます。(1,000円)	10~12月(毎週金曜日) 全10回 13:30~15:30	65歳以上 40人
初心者のための軽登山入門	初心者の成人を対象に、登山装備、服装、コース図の読み方などの基礎知識を習得します。(600円)	10~3月(第3日曜日) 全6回 8:00~17:00	独身男女 20人

## 中地区公民館 ..... 〒856-0814 松並1丁目246-5 ☎FAX 531376

講座名	内容( )内は受講料	とき	対象・定員
転入奥さま講座	市内の施設や名所を巡り、郷土料理などを学びながら仲間の輪を広げます。(600円)	10~12月(隔週火曜日) 全6回 9:30~12:00	大人 15人
筆ペン書道入門	「のし紙・署名」などに役立つ、筆ペンで文字を書くコツを学びます。(500円)	10~12月(第1・3火曜日) 全5回 19:00~21:00	大人 20人
できるお片付け講座	面倒くさいがやりたいに変わる。お片付けの基本や収納方法を学びます。(500円)	10~12月(第2・4水曜日) 全5回 10:00~12:00	大人 20人
体幹トレーニング	体幹トレーニングで身体の基礎代謝を高め、太りにくい体を目指します。(600円)	10~12月(第2・4木曜日) 全6回 10:00~12:00	大人 30人
高齢者のお元氣塾	運動やゲーム、座学で、楽しみながら仲間・健康づくりを目指します。(900円)	10~12月(毎週金曜日) 全9回 13:30~15:30	65歳以上 30人
ガラス絵入門	ガラス板の裏面から色を付けます。独特の透明感を表現できるガラス絵の魅力を体感。(500円)	10~12月(隔週土曜日) 全5回 10:00~12:00	大人 16人

## 郡地区公民館(郡コミセン) ..... 〒856-0806 富の原2丁目382-1 ☎553337 FAX 553397

講座名	内容( )内は受講料	とき	対象・定員
楽しい短歌講座	入門者も経験者も、短歌の作り方を学び、短歌を鑑賞します。(800円)	10~1月(隔週月曜日) 全8回 10:00~12:00	大人 15人
デジタルカメラ入門	デジタルカメラの機能や基礎的な写真の撮り方を楽しく学びます。(1,000円)	10~12月(毎週火曜日) 全10回 10:00~12:00	65歳以上 20人
長崎街道を歩く	シーボルトや吉田松陰、坂本龍馬も通った長崎街道を歩きます。(500円)	10~2月(第1火曜日) 全5回 9:30~12:00	65歳以上 23人
初めての陶芸	陶芸の基礎を学び、オリジナルの陶芸作品を作ります。(500円)	10~12月(第2・4金曜日) 全5回 13:30~15:30	大人 16人
笑って健康!「笑いヨガ」	笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操で、運動不足を解消しましょう。(600円)	10~12月(第1・3金曜日) 全6回 14:00~15:30	65歳以上 20人