

# 公民館講座

集って、学んで、楽しんで参加してみよう!

**申込方法** 住所・氏名(フリガナ)・年齢・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。  
 ※電話でのお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13日(金)**

講座名	内容 ※()内は受講料	とき	対象・定員
<b>中央公民館(市コミセン)</b> 〒856-0836 幸町25-33 TEL 54・3161 FAX 54・3162			
うきうき子育て講座	子育てについて学んだり、情報交換したり、ものづくりに挑戦したり…ママが笑顔になる講座です。(500円)※託児あり	10月～12月(隔週月曜日) 全5回 10:00～12:00	0～3歳の親子 12組
俳句を楽しもう!	俳句の基本を学びながら、実際に俳句の作成・添削をして、俳句の楽しさを味わいます。(600円)	10月～12月(第1・3月曜日) 全6回 9:30～11:30	65歳以上 15人
はじめての和菓子づくり	初心者でも楽しめる、身近にあるやさしい和菓子を作ります。(500円)	10月～12月(第1・3火曜日) 全5回 9:30～12:00	大人 12人
草木染教室	さまざまな植物から得られる複雑かつ柔らかな色で、いろいろな物を染め上げます。(600円)	10月～1月(隔週火曜日) 全6回 14:00～16:00	大人 15人
暮らしに役立つ筆ペン字講座(応用編)	手軽な筆ペンを使って、行書で美しい文字を書くコツを学びます。(500円)	10月～11月(隔週火曜日) 全5回 19:00～21:00	大人 20人
大工さんと楽しむDIY(木工)教室	初心者の女性対象の木工DIY入門教室です。(1,000円)	10月～2月(第2・4水曜日) 全10回 10:00～15:30	女性 10人
はじめての茶道	はじめての人大歓迎!!基礎から茶道を学んでみませんか。(600円)	9月～11月(毎週水曜日) 全6回 14:00～16:00	大人 20人
基礎から学ぶ水彩画教室	手軽にはじめられて奥が深い水彩画の初心者向け教室です。(600円)	10月～12月(隔週木曜日) 全6回 9:00～12:00	65歳以上 15人
運動不足解消!ストレッチ&健康体操	ストレッチと体操で無理なく運動不足を解消しましょう。(600円)	9月～12月(隔週木曜日) 全6回 10:00～12:00	65歳以上 20人
はじめての「サクソフォン入門」	楽譜が読めなくても大丈夫。シンプル演奏法でわかりやすく指導します。楽器は無料で貸し出します。(600円)	10月～12月(毎週木曜日) 全6回 19:00～21:00	大人 15人
写真教室(初級～中級)	一眼レフカメラを使用した写真教室の初級～中級編。撮影会や学習会を実施し、作品作りに挑戦します。(1,000円)※カメラ持参	10月～2月 全10回 第1木曜日 19:00～21:00 第4日曜日 10:00～12:00	大人 20人
おおむら夢大学	テーマ学習を通して、元気な高齢期の仲間づくりと素敵な人生・健康づくりを応援します。(1,000円)	10月～12月(毎週金曜日) 全10回 13:30～15:30	65歳以上 40人
山ボーイ・山ガールデビュー 初心者のための軽登山入門	登山ブームのなか、初心者の成人を対象に、登山の基礎知識を習得し、仲間づくりを行います。(600円)	10月～3月(原則第2日曜日) 全6回 8:00～17:00	独身男女 20人
<b>中地区公民館</b> 〒856-0814 松並1丁目246-5 TEL/FAX 53・1376			
座学「大村の偉人」	日本の歴史に貢献した大村の偉人について詳しく学びます。(500円)	11月～12月(毎週月曜日) 全5回 19:00～20:30	大人 20人
手づくりパン教室	手づくりする喜びや楽しみを体感し、できたてパンのおいしさを家庭で再現しましょう。(500円)	10月～12月(第1・3火曜日) 全5回 9:30～12:30	大人 15人
ロコモ予防体操教室	ロコモ予防に、ストレッチ・リズム体操で、健康寿命を延ばしましょう。(500円)	10月～12月(月曜日) 全5回 13:30～15:00	65歳以上 20人
高齢者のためのお元氣塾 「人生、これから!」	生活力・生きがい作りワンランクアップ。仲間と一緒に楽しく挑戦。(体験・旅行・物作り・知識習得・自己整体・レクリエーション)(1,000円)	10月～12月(毎週金曜日) ※11/8を除く 全10回 13:30～15:00	65歳以上 40人
歌唱入門講座	童謡、歌謡曲、演歌など様々な歌を学びます。(600円)	10月～12月(土曜日※10/19、 11/9・23、12/7を除く) 全6回 13:30～15:00	65歳以上 20人
やる気スイッチが入る お片付け講座	面倒くさいがやりたいに変わります。年末の大掃除に向け、お片付けの基本や収納方法を学びます。(500円)	10月～12月(第1・3水曜日) 全5回 10:00～12:00	大人 20人
<b>郡地区公民館(郡コミセン)</b> 〒856-0806 富の原2丁目382-1 TEL 55・3337 FAX 55・3397			
楽しい短歌講座	短歌の作り方を学習し、講師による添削指導と短歌鑑賞などを行います。入門者から経験者まで。(800円)	10月～1月(隔週月曜日) 全8回 10:00～12:00	65歳以上 24人
初めてのハーバリウム	ボトルに特殊な液体と植物を入れて長く飾れるハーバリウム。インテリアやオブジェとして人気のハーバリウムを学びます。(300円)	10月～12月(毎月最終火曜日) 全3回 13:30～15:00	大人 16人
男性のための健康体操教室	体調を整え健康的な身体を取り戻し、活動的な生活を行うため、全身運動やコアトレーニングを行います。(800円)	10月～11月(毎週火曜日) 全8回 13:30～15:00	65歳以上男性 20人
パソコン教室(ワード初級)	パソコンを使えないという人のための、ワードの基礎講座。(600円)	11月～12月(毎週水曜日) 全6回 13:30～15:30	65歳以上 20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する。(600円)	10月～11月(毎週木曜日) ※10/31を除く 全6回 19:00～20:30	大人 20人
かわいい『キャラ弁』講座	お弁当をかわいく彩る『キャラ弁』。基本の作り方から応用編までを学びます。(600円)	10月～3月(第1土曜日 ※1月は第2・2月は第4) 全6回 10:00～12:00	大人 20人