

つどって、まなんで、楽しんで

# のぞいて みよう 公民館講座



- 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13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
  - ・申込多数の場合は抽選します。
  - ・講座実施日は、都合により変更される場合があります。

※申し込みいただいた講座は、開催10日前までに案内はがきを送付します。抽選の場合も結果をはがきで通知しますので、届かない場合は各公民館にお問い合わせください。

## 中央公民館(市コミセン)

〒856-0836 幸町25-33 ☎543161 FAX543162

講座名	内容(受講料)	期間	対象・定員
今から学ぶ! 小倉百人一首講座	小倉百人一首の句を味わいながら、取り方、遊び方を楽しく学びます。(500円)	10月15日~12月17日、第1・3火曜日(全5回) 13:30~15:30	65歳以上 20人
楽しく出来る! 肩こり・腰痛・膝痛 改善ストレッチ	日頃の疲れを症状に応じて改善していきませんか?(500円)	10月8日~12月10日、第2・4火曜日(全5回) 10:00~12:00	成人 25人
自宅でできる! 筋力トレーニング	自宅でできるトレーニング方法を学びます。(600円)	10月15日~12月17日、第1・3火曜日(全6回) 19:00~20:30 ※10月は第3・4火曜日	成人 20人
親子でリラックス! ベビーマッサージ講座	ベビーマッサージを通して毎日の子育てを楽しみながら、赤ちゃんと一緒にリフレッシュします。(600円)	10月9日~11月20日、毎週水曜日(全6回) 10:00~12:00 ※10月30日は休み	親子(生後1か月から1歳までの乳幼児と母親)限定7組
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、素敵な人生や健康づくりを学習します。(1,000円)	10月11日~12月20日、毎週金曜日(全10回) 13:30~15:30 ※11月29日は休み	65歳以上 45人

## 中地区公民館

〒856-0814 松並1-246-5 ☎FAX531376

講座名	内容(受講料)	期間	対象・定員
高齢者のための “お元氣塾”	運動やゲームなどを通して、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11日~12月20日、毎週金曜日(全10回) 13:30~15:30 ※11月29日は休み	65歳以上 50人
筆ペン書道入門	文字書きのコツを習って、年賀状や署名など実生活に役立ちます。(500円)	10月2日~12月4日、第1・3水曜日(全5回) 10:00~12:00	成人 20人
心を届ける 水彩絵手紙	水彩絵具で気軽に楽しみながら、もらってうれしい心温まる絵手紙を学びます。(500円)	10月9日~12月11日、第2・4水曜日(全5回) 10:00~12:00	成人 20人

## 郡地区公民館(郡コミセン)

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

講座名	内容(受講料)	期間	対象・定員
心と体の健康づくり いきいき元氣アップ	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。(700円)	10月1日~12月17日、第1・3火曜日(全7回) 13:30~15:30	65歳以上 25人
古文書講座・入門編 [はじめての古文書]	古文書の定義や作成された目的、利用法などを学びます。(500円) ※古文書の解説は行いません。	10月15日~2月18日、第3火曜日(全5回) 9:30~11:30	成人 25人
地域の郷土を学ぶ [郡地区の史跡めぐり]	郡地区にある数多くの歴史遺産を散策しながら学習します。(600円)	10月10日~3月13日、第2木曜日(全6回) 9:30~11:30	成人 25人
高齢者のための [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学びます。(500円)	10月11日~11月15日、毎週金曜日(全5回) 9:30~11:30	65歳以上 20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	10月4日~12月6日、第1・3金曜日(全5回) 10:00~12:00	親子 (乳幼児と母親) 20組