

## 公民館講座

### 中央・中地区・郡地区公民館講座 受講者募集

～つどって、まなんで、楽しんで、参加してみよう～

申込期限

4月12日(金)

申込方法

はがきまたはファクスに、住所・氏名(フリガナ)・年齢(高校生以下は学校・学年)・性別・電話番号・希望する講座名(1枚に1講座)を記入し、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。 ※教材費や運営費などが別途必要です。



中央公民館(市コミセン)		〒856-0836幸町25-33 ☎54・3161 FAX 54・3162		
No.	講座名	内容(受講料)	とき	対象・定員
1	うきうき子育て講座	絵本の楽しみ方、おうち英語、生活リズムなど、目からウロコの子育て術を学びます。(600円)	5月13日～7月22日(全6回) 原則隔週月曜日 10:00～12:00	1～3歳の子と親12組 ※託児あり
2	金融知識のステップアップ養成講座	保険、相続、年金、生活設計など知って得する金融情報講座です。(1,000円)	5月～2月(全10回) 原則第2月曜日 19:00～20:30	大人 30人
3	<b>NEW</b> 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)	5月21日～7月16日(全5回) 第1・3火曜日 9:30～12:00	大人 12人
4	エンジョイ!!クラシック Part3	昨年に引き続き、クラシック音楽の作曲家を数名取り上げ、当時の社会状況や作品にまつわるエピソードなど、興味深い話を聞きながら、鑑賞します。(600円)	5月14日～7月23日(全6回) 隔週火曜日 14:00～16:00	大人 25人
5	暮らしに役立つ 筆ペン字講座応用編	直筆の機会が少なくなった今、改めて手書きの良さを感じ、美しい文字を書くコツを学びます。(500円)	5月～7月(全5回) 隔週火曜日 19:00～21:00	大人 20人
6	大工さんと楽しむ DIY木工教室	欲しいものは自分で作ろう! 初心者の女性を対象のDIY木工入門教室です。(1,000円) ※会場は松原3丁目	5月22日～10月9日(全10回) 第2・4水曜日 10:00～15:30	女性 10人
7	<b>NEW</b> 基礎から学ぶ「水彩画教室」	さまざまな表現で描ける水彩画。手軽な道具でできる水彩画をはじめてみませんか。(600円)	5月～7月(全6回) 隔週木曜日 9:00～12:00	大人 15人
8	マンネリ生活脱出し隊	スポーツ、料理、レジャーなどを楽しみながら、出会い・仲間の輪を広げます。(1,000円) ※屋外研修は土・日のいずれか	5月～3月(全10回) 原則第3木曜日 ※1月は休み 19:30～21:30	20～40代独身男女 20人
9	おおむらシニア大学 (旧 高齢者大学)	歴史、経済、芸術などをテーマにした座学や旅行で、第二の人生を豊かに過ごしませんか。(1,000円) ※屋外研修は土・日のいずれか	5月～2月(全10回) 第4木曜日 13:30～15:30	65歳以上 100人
10	世界に一つだけの 「人生ノート」づくり	これまでの人生を振り返りながら人生ノートを作成し、よりよく生きるためのヒントを探ります。認知症予防にもどうぞ。(100円)	4月18日(木) 10:00～11:30	大人 30人
11	おおむら夢大学	テーマ学習と仲間づくりをしながら、すてきな人生・健康づくりを応援します。(1,000円)	5月17日～7月26日(全10回) 毎週金曜日 13:30～15:30 屋外研修は午前・午後	65歳以上 40人
12	熟年トレッキング	県内外の山を軽登山・ウォーキングします。県外一泊登山もあります(1回)。(1,100円 貸切バスは別途)	5月～3月(全11回) 原則第4土曜日 7:30～17:30	65歳以上 80人
13	里山の自然探鳥教室	野鳥や渡り鳥を中心に、自然の四季の移り変わりを観察します。(600円)	5月～2月(全6回) ※7・8・9・1月は休み 第2土曜日 午前中	65歳以上 20人
14	<b>NEW</b> 親子で楽しむアウトドア	自然の中、親子でふれあいながら、子どもたちに自然遊びの機会を提供します。(300円)	6月～8月(全3回) 第4日曜日 10:00～14:00	小学生を持つ 親子30組
15	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。(1,200円)	4月14日～3月8日(全12回) 原則第2日曜日 8:00～17:00	独身男女20人 ※年齢不問
16	天体観望会	プラネタリウムや天体望遠鏡で、月や星などの天体の神秘を学びます。(無料) ※会場は県教育センター	5月～12月(全5回) 不定期 19:30～21:00	小学生～大人20人 ※小・中学生は保護者同伴
17	大人も子どもも楽しく学ぶ! バレエ&ストレッチ講座	バレエの基本動作を学んだり、ストレッチで健康な体づくりを行います。年齢は問いません。(無料)	5月～6月(全4回) 第2・4月曜日 19:30～21:00	小学生～大人 10人
18	はじめての水墨画入門	唐の時代に成立したとされる水墨画。墨の濃淡だけで描きあげる水墨画に挑戦してみませんか。(無料)	5月～6月(全4回) 第1・3木曜日 13:30～15:30	大人 15人

中地区公民館

〒856-0814松並1丁目246-5 ☎53・1376

No.	講座名	内容(受講料)	とき	対象・定員
1	<b>NEW</b> 将棋入門講座	ルールや魅力を将棋を指しながら学びます。初心者から有段者、未経験者もOKです。(600円)	5月19日～6月23日 (全6回) 毎週日曜日 13:30～15:30	小学生～大人 20人
2	<b>NEW</b> 座学 「大村純忠と西洋との出会い」	日本の歴史に貢献した大村純忠について、詳しく学びます。(600円)	5月20日～6月24日 (全6回) 毎週日曜日 19:00～20:30	大人 30人
3	手づくりパン教室	手づくりする喜びや楽しさを体感し、できたてパンのおいしさを家庭で再現しましょう。(600円)	5月21日～8月6日 (全6回) 第1・3火曜日 9:30～12:30	大人 15人
4	わくわく子育て講座	絵本の読み聞かせや座談会などで、子育てママ同士の交流を深めたり、子育ての悩みを解消します。(600円)	5月8日～7月24日 (全6回) 第2・4水曜日 10:00～12:00	0～3歳までの子と親 14組 ※託児あり
5	<b>NEW</b> スマホ初心者講座	スマホの基本的な扱い方などを中心に学習します。未経験者もOKです。(600円)	5月22日～6月26日 (全6回) 毎週水曜日 10:00～11:30	大人 30人
6	体幹トレーニングで 運動不足解消!	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)	5月23日～8月8日 (全6回) 第2・4木曜日 10:00～12:00	大人 30人
7	高齢者のためのお元気塾 「人生、これから!」	体験・旅行・物づくり・知識習得・レクリエーションなど、仲間と一緒に楽しく挑戦します。(1,000円)	5月17日～7月19日 (全10回) 毎週金曜日 13:30～15:00	65歳以上 40人
8	世界に一つだけの 「人生ノート」づくり	これまでの人生を振り返りながら人生ノートを作成し、よりよく生きるためのヒントを探ります。認知症予防にもどうぞ。(100円)	4月22日(月) 10:00～11:30	大人 30人

郡地区公民館(郡コミセン)

〒856-0806富の原2丁目382-1 ☎55・3337 FAX 55・3397

No.	講座名	内容(受講料)	とき	対象・定員
1	こおり青春大学	楽しみながら多様な知識や教養を身につけ、喜びと生きがいのある充実した人生の過ごし方を学びます。(1,000円)	6月19日～3月18日 (全10回) 第3水曜日 13:30～15:30	65歳以上 60人
2	薬草を学ぼう	散策を楽しみながら薬草の特徴を学び、飲用の仕方などを学習します。(600円)	6月5日～11月6日 (全6回) 第1水曜日 9:30～12:30	大人 23人
3	<b>NEW</b> 古典に学ぶ 「やさしい漢詩・漢文」	漢詩・漢文を読み解きながら、中国の知恵を学びます。(800円)	5月27日～9月2日 (全8回) 隔週月曜日 10:00～12:00	大人 20人
4	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)	5月17日～7月19日 (全5回) 第1・3金曜日 13:30～15:30	大人 16人
5	子育てママの ふれあいタイム	料理、ハーブ化粧水づくり、人形劇など、親子のふれあいや参加者同士で交流し、新たな気持ちで子育てに取り組めます。(600円)	5月9日～7月25日 (全6回) 第2・4木曜日 9:30～12:00	母親と乳幼児 15組 ※託児あり
6	パソコン教室(初級)	パソコンを使えない人のための、ワード・エクセルの基礎講座です。(800円)	5月15日～7月3日 (全8回) 毎週水曜日 13:30～15:30	65歳以上 20人
7	おとこの料理教室 (初心者編)	初心者の男性を対象に、料理の基本から学び、栄養バランスを考えた料理を作ります。(600円)	5月18日～10月19日 (全6回) 第2土曜日 9:30～12:00	大人男性 20人
8	世界に一つだけの 「人生ノート」づくり	これまでの人生を振り返りながら人生ノートを作成し、よりよく生きるためのヒントを探ります。認知症予防にもどうぞ。(100円)	4月25日(日) 10:00～12:00	大人 30人