

秋の主催講座&定例利用グループ体験講座

# 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です)
- 申込期限 9月17日(金)
- 申込方法 電子申請、はがき、ファクスに住所・氏名・年齢(高校生以下は学校・学年)・性別・電話番号・希望する講座名を書いてお申し込みください。
- その他
  - ・申し込み多数の場合は抽選により決定し、結果を事前に通知します。
  - ・講座実施日については、都合により変更される場合があります。
  - ・受講料の記入がない講座は無料です。(教材費などは別途必要)



市コミセン 申し込み・問い合わせ 〒856-0836 幸町25-33 ☎3161 ☎3162

曜日・区分	講座名	期 間	内 容(受講料)	対象・定員
月・午後	楽しい旅入門 ～旅行の計画を立ててみよう～	10月第4、11月第3-5、12月第1-2・3 月曜日 全6回 13:30～15:00	旅をテーマにお得な旅の楽しみ方などを学習し、自分なりの旅行計画を立てます。(600円)※日帰り研修の旅あり	成人・20人
火・午後	やさしい環境入門	10月5日～2月8日 全5回 第1または第2火曜日 13:30～15:30	市の水の管理、ごみの処理などについて学習し、施設見学やばかし作りを学びます。(500円)	〃 25人
水・午前	女性のための運動不足&ストレス解消講座	10月～12月 全5回 第2・3水曜日 10:00～正午	無理なく楽しく日ごろの運動不足とストレスを解消し、心と体の健康づくりを学びます。(500円)	女性・20人
水・夜間	すぐ役に立つマナー講座	10月13日～12月8日 全5回 第2・4水曜日 19:00～21:00	敬語の使い分けや電話対応の基本、冠婚葬祭の知識とマナーについて学習します。(500円)	成人・25人
木・午後	芸術の秋を楽しもう!舞台芸術編	10月～12月 全3回 第1木曜日 13:30～15:00	音楽や演劇の楽しみ方や鑑賞マナー、舞台裏の話や豆知識を楽しく学習します。(300円)	〃 30人
金・午後	おおむらステップアップ大学	10月15日～12月17日 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	テーマ学習と仲間づくりを通して、素敵な人生・健康づくりを学習します。(1,000円)	65歳以上・50人
日・午前午後	史跡めぐりで大村再発見(後期)	10月24日～2月27日 全5回 第4日曜日 9:00～15:00	大村の身近な歴史を、歩きながら学びます。(前期と同じ内容)(500円)	成人・25人
グループ 定例利用 体験講座	親子でリミック教室	11/1～15 毎週月曜日 全3回 10:30～11:30		親子(未就園児)6組
	新舞踊体操教室	10/18～11/22 毎週月曜日 全6回 13:30～16:30(テーブル代300円)		成人・10人
	やさしい三味線入門	10/18～11/ 8 毎週月曜日 全4回 14:30～16:00		〃 5人
	フィットネス教室	11/2～30 毎週火曜日 全4回 20:00～21:30		〃 10人
	新舞踊入門	10/7～11/11 毎週木曜日 全6回 13:00～15:00		〃 3人
	楽しい水彩画入門	10/8～11/19 毎週金曜日 全7回 19:00～21:00(モチーフ代500円)		〃 6人
	やさしいお箏入門	10/15～12/17 第1・3金曜日(10月は第3・5)全6回 19:00～21:00(爪代4,000円)		〃 5人
	初めての短歌入門	11/21～1/16 第3日曜日 全3回 10:00～正午		〃 6人

中地区公民館 申し込み・問い合わせ 〒856-0814 松並1丁目246-5 ☎1376

曜日・区分	講座名	期 間	内 容(受講料)	対象・定員
月・金・夜間	初心者のためのパソコン入門	11月8日～12月10日 全10回 毎週月・金曜日 19:00～21:00	初心者を対象に、パソコンの扱い方、文書やカード作り、画像取り込みなどを学習します。(1,000円)※インターネット講習はありません。	55歳以上の男女 20人
木・午前	愛情たっぷりの保存食と常備菜	10月14日～11月13日 全4回 第2木曜日 10:00～12:30	作っておくと安心便利な作り置きレシピを学び、手作りならではの味を楽しみます。(400円)	成人・20人
金・午後	高齢者のための「お元氣塾」	10月15日～12月17日 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	運動やゲームなどを通して、楽しみながら仲間づくり・健康づくりについて学習します。(1,000円)	65歳以上の男女 50人
金・夜間	コミュニケーション能力アップ講座	10月15日～11月5日 全4回 毎週金曜日 19:30～21:00	会話術やマナーなどを学び、人間関係の悩みを改善したり魅力的な自己表現を身につけます。(400円)	成人・20人
グループ 定例利用 体験講座	コーラス教室	10/18・11/22・12/20 全3回 10:00～正午		成人・10人
	茶道教室(宗徧流)	10/6～12/15 第1・3水曜日 全5回 9:00～正午		〃 10人
	フォークダンス教室	10/14～11/4 毎週木曜日 全4回 14:00～16:00		〃 20人
	舞踊教室	10/21～12/2 第1・3木曜日 全4回 19:00～21:00		〃 5人
	ヨガ教室	10/16～11/20 第1・3・5土曜日 全4回 13:30～15:00		〃 15人

郡コミセン 申し込み・問い合わせ 〒856-0806 富の原2丁目382-1 ☎3337 ☎3397

曜日・区分	講座名	期 間	内 容(受講料)	対象・定員
火・午前	いきいき元気アップ	10月5日～12月7日 全5回 第1・3火曜日 10:00～正午	健康体操やレクリエーションで、転倒予防や認知症予防について楽しく学習します。(500円)	65歳以上の男女 20人
火・金・夜間	パソコンインストラクター養成講座	10月5日～11月5日 全10回 毎週火・金曜日 19:00～21:00	パソコン講座をボランティアで指導できる人を養成します。 ※エクセル2007応用編(1,000円)	成人・20人
水・午後	若さをたもつ!さわやか体操	10月13日～12月8日 全5回 第2・4水曜日 14:00～15:30	日ごろの運動不足を解消し、楽しく音楽に合わせて体操します。(500円)	〃 20人
木・夜間	初めての中国語	10月7日～12月2日 全5回 第1・3木曜日 19:00～21:00	初心者を対象に、中国語の発音と基本的な会話を学習します。(500円)	〃 20人
金・午前	子育てママのふれあいタイム	10月8日～12月10日 全5回 第2・4金曜日 10:00～正午	料理や絵本作り、親子体操などで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	親子(乳幼児と母親) 20組
グループ 定例利用 体験講座	やさしい英会話	10/12～11/30 第2・4火曜日 全4回 19:30～21:00		成人・10人
	身体にやさしい体操	10/6～27 毎週水曜日 全4回 10:00～11:30		〃 10人
	いすにすわって楽しく運動	10/6～12/15 第1・3水曜日 全6回 13:30～15:00		〃 10人
	茶道の心を学ぶ	10/6～12/15 第1・3水曜日 全6回 19:00～21:00(300円)		〃 5人
	親子でシェイプアップ	10/7～11/11 毎週木曜日 全6回 10:30～11:30	対象:1歳以上のお子さんと母親	親子20組