

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(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、**はがきまたはファクスで**、各公民館へお申し込みください。窓口でも受け付けています。

※申し込み多数の場合は抽選。結果は講座開催日の10日前までに通知します。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、講座の日程や内容などを変更または中止する場合があります。

申込期限 9月17日(金)必着

※公民館内では、検温および手指消毒、マスク着用にご協力ください。

講座名	内容 ()内は受講料+教材費・運営費	とき	対象・定員
中央公民館(市コミセン) 〒856-0836 幸町25-33 ☎54・3161 FAX 54・3162			
はじめてのアロマテラピー	基本を学びながら自分にあった香りを見つけ、リラックスやストレス解消に役立つクリームやルームスプレーなどを作ります。(4,000円)	10月~12月 隔週月曜日 19:00~20:30(全6回)	大人 16人
癒しのパステルアート	絵心がなくても大丈夫!指やコットンで描く柔らかな色調のパステルアートを楽しく学びましょう。(2,000円)	12月~2月 第2・4火曜日 14:00~16:00(全6回)	65歳以上 8人
NEW いつまでも健康で美しく! ~美容・ファッション編~	長い人生を女性として健康で美しく生きるためのヒントを!美容・ファッションなどについて改めて自分を見つめ直していきましょう。(2,500円)	12月~2月 第1・3水曜日 14:00~16:00(全5回)	大人女性 20人
暮らしに役立つ 「筆ペン字」	芳名録、のし書きなど手書き文字を美しく書くコツを学びます。(1,100円)	10月~12月 隔週水曜日 19:00~21:00(全6回)	大人 20人
はじめてのパンづくり	手ごねによるパン作りの基礎とそのアレンジを学びます。※内容は前期と同じ。(3,600円)	10月~11月 原則毎週木曜日 9:00~12:00(全6回)	大人 12人
基礎から学ぶ「水彩画」	手軽に始められ、奥が深い水彩画を基礎から学びます。(1,500円)	10月~12月 第1・3木曜日 9:00~12:00(全6回)	大人 10人
NEW 消しゴムはんこを楽しもう	デザインカッターを使った消しゴムはんこの基本の彫り方を学び、雑貨作りを楽しみます。(2,500円)	10月~12月 第1・3金曜日 19:00~20:30(全6回)	大人 10人
おおむら夢大学	テーマ学習と仲間づくりを通して、すてきな人生・健康づくりを応援します。(2,000円)	10月~12月 毎週金曜日 13:30~15:00(全10回)	65歳以上 30人
健康ヨガ教室	体が硬くても大丈夫。ヨガで気持ちよくリラックスしてみませんか。(無料)	10月~12月 隔週金曜日 13:00~15:00(全6回)	大人 5人
おおむらの歴史「基礎編」	大村市の歴史を原始・古代から近・現代まで大きく4つの時代に分けて学びます。※内容は前期と同じ。(1,000円)	10月~1月 不定期土曜日 10:00~12:00(全4回)	大人 20人
尺八入門	都山流尺八を基礎から学んでみませんか。(2,300円)	10月~12月 原則毎週土曜日 18:00~20:00(全9回)	大人 10人
NEW 簡単に!楽しく! 着付けを学ぼう!	日本文化の「着物」を楽しく着てみましょう。着物に合うヘアメイクなども一緒に学びます。(4,000円)	11月~2月 原則毎週土曜日 14:00~16:00(全10回)	大人女性 10人
中地区公民館 〒856-0817 古賀島町133-31 ☎53・1376 FAX 47・8550			
フラワーアレンジメント教室	花材の見分け方、扱い方を学び、基本的なことから楽しいフラワーアレンジに挑戦します。(8,000円)	10月~12月 原則火曜日 10:00~12:00(全5回)	12人
秋の健康テニス教室	優れた有酸素運動であるテニスを、初心者からレベルに応じて、健康的にマスターします。(1,000円)	10月~12月 原則毎週火曜日 13:30~15:00(全8回)	16人
NEW 健康寿命アップ教室	健康寿命を延ばすための運動をメインに学びます。さまざまな角度から、体や栄養について習得し、楽しくコミュニケーションを図ります。(1,000円)	10月~11月 原則毎週水曜日 13:30~15:30(全6回)	65歳以上 18人
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、子育ての悩みを解消します。(1,000円)	10月~12月 原則第1・3木曜日 10:00~12:00(全6回)	0~3歳の子と親 12組 ※託児あり
NEW 健康マージャン教室	健康マージャンは脳の活性化・友達づくり・生きがいづくりに有効とされています。初心者からレベルに応じてマスターします。(1,000円)	10月~12月 毎週木曜日 13:30~15:30(全8回)	65歳以上 12人
お元氣塾	仲間と一緒に楽しく健康づくりやレクリエーション、生活に役立つ知識を習得します。(2,000円)	10月~1月 第2・4金曜日 13:30~15:00(全8回)	65歳以上 40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			
基礎からのピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛えバランスのとれた体を目指し、常に動きを伴う無理のないエクササイズを行います。ヨガマット・フェイスタオル要持参。(700円)	10月11日~12月27日 毎月第2・4月曜日 13:30~15:30(全6回)	大人 10人
男性のための健康体操教室	体調を整え健康的な体を取り戻し、活動的な生活を行うため、コンディショニングを行います。(900円)	10月~12月 毎週火曜日 13:30~15:00(全8回)	65歳以上 10人
パソコン教室(初級)	パソコンを使えないという人のための、ワード・エクセルの基礎講座。(1,800円)	10月~12月 毎週木曜日 9:30~11:30(全8回)	65歳以上 14人
NEW 大村市史を学ぶ	大村市史の編さんに実際に携わった講師から、大村市の歴史について学びます。(1,700円)	10月7日~12月16日 毎月第1・3木曜日 13:30~15:30(全6回)	65歳以上 10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します。(1,000円)	10月~12月 第1・3金曜日 10:00~11:30(全6回)	大人 12人