

- 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、ファクスまたははがき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。
 ※電話でのお申し込みは受け付けません。
 ※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。
 ※受講料以外にも教材費や運営費などが必要です。
 ※新型コロナウイルス感染症の発生状況で講座の日程、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11日(金)必着

講座名	内容 ()内は受講料	とき	対象・定員
中央公民館(市コミセン) 〒856-0836 幸町25-33 TEL 54・3161 FAX 54・3162			
NEW ベリーダンスでエクササイズ	中近東の伝統舞踊でもあるベリーダンスに親しみながら、お腹、腰を中心に全身のエクササイズをしましょう。(800円)	12月~1月(毎週火曜日) 全8回 14:00~15:30 ※12/29を除く	大人 20人
草木染教室Vol.3	さまざまな植物から得られる複雑かつ柔らかい色でいろいろな物を染め上げます。(600円)	10月~12月(隔週火曜日) 全6回 14:00~16:00	大人 10人
NEW 長崎港開港450周年 大村純忠 一西洋との出会い	純忠は南蛮貿易港として長崎港を開港し西洋文化を受け入れました。異文化交流での問題について学びます。(600円)	10月~12月(隔週火曜日) 全6回 18:30~20:00	大人 20人
NEW 大人のための和太鼓教室	和太鼓演奏の基礎を学びます。体を思いきり動かして、仲間と太鼓の音を響かせましょう。(1,000円)	10月~2月(原則第2・4火曜日) 全10回 19:30~21:30	大人 20人
NEW 布小物つくりましょ♪	裁縫が苦手…でも大丈夫! オリジナルの布小物作品を楽しく作っていきましょう。(300円)	11月~12月(隔週水曜日) 全3回 14:00~16:00	大人 10人
暮らしに役立つ筆ペン字 (初級~中級編)	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。(600円)	10月~12月(隔週水曜日) 全6回 19:00~21:00	大人 20人
NEW はじめてのパンづくり	手ごねによるパンづくりの基礎とそのアレンジを学びます。(600円)	10月~12月(原則第1・3木曜日) 全6回 9:30~12:30	大人 12人
「アルトサクソ入門」① (10月開講)	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。(600円)※楽器無料貸し出し	10月~11月(毎週木曜日) 全6回 19:00~21:00	大人 10人
「アルトサクソ入門」② (11月開講)	「アルトサクソ入門」①と同内容です。(600円) ※受講は①・②どちらかのみ	11月~12月(毎週木曜日) 全6回 19:00~21:00	大人 10人
おおむら夢大学	テーマ学習を通して、すてきな人生・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 30人
中地区公民館 〒856-0817 古賀島町133-31 TEL 53・1376 FAX 47・8550			
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。(600円)	10月~12月(第1・3火曜日) 全6回 9:30~12:30	大人 13人
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)	10月~12月(第1・3木曜日) 全6回 10:00~12:00	大人 17人
スマホ初心者講座	スマホの基本操作や生活に役立つ便利な機能、アプリを使いこなせるよう学びます。未経験者大歓迎です。(600円)	10月~11月(水曜日) 全6回 10:00~11:30	大人 30人
NEW 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メントに挑戦します。(500円)	10月~12月(火曜日) 全5回 10:00~12:00	大人 15人
お元氣塾	仲間と一緒に健康づくりに楽しく挑戦(知識習得・自己整体・レクリエーション)(800円)	10月~11月(毎週水曜日) 全8回 13:30~15:00	65歳以上 40人
NEW 陶芸教室(初級)	陶芸の基礎を学び、オリジナルの作品をつくります。(600円)	10月~12月(第1・3金曜日) 全6回 13:30~15:30	大人 12人
郡地区公民館(郡コミセン) 〒856-0806 富の原2丁目382-1 TEL 55・3337 FAX 55・3397			
NEW 小倉百人一首に学ぶ	小倉百人一首に込められた古人の想いと、競技かるたの取り方や作法を学びます。(800円)	10月~11月(毎週月曜日) 全8回 10:00~12:00	大人 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します。(600円)	10月~11月(毎週火曜日) 全6回 13:30~15:00 ※10/27,11/3を除く	大人 20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。(800円)	10月~11月(毎週木曜日) 全8回 13:30~15:30	65歳以上 20人
NEW 楽しく太極拳	太極拳の特徴から、脚の筋力やバランス能力、全身持久力の向上のほか、リラクゼーション効果を学びます。(600円)	10月~11月(毎週木曜日) 全6回 14:00~16:00	65歳以上 20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(毎週金曜日) 全8回 10:00~11:30	65歳以上 20人