

# うるおいライフ

Vol. 85

## ① 詩吟を楽しもう！～漢詩、和歌を吟じよう！～

詩を吟じて大きな声を出せば健康を保つ一助になり、同じ趣味を通じて新しい仲間との交流が始まります。気楽に大きな声で楽しみましょう。

期日 2月10日(月)、17日(月)、24日(月)、26日(水)【全4回】  
 時間 午前9時30分～11時  
 場所 広見公民館ゆとりピア  
 講師 平野 勝人  
 対象者 成人男女  
 定員 15人  
 参加費 200円  
 (テキスト代、4回分)



## ② 英語の朗読～音で味わう英語～

ソートンワイルダー「わが町」からセリフの朗読。日本語ではなく、英語で味わってみませんか？ケンブリッジ英検(ファーストサティフィケート)、英国王室英検1級所持の講師です。

期日 2月5日(水)、3月5日(水)【全2回】  
 時間 午後7時～7時30分  
 場所 広見公民館ゆとりピア  
 講師 松岡 かおる  
 対象者 成人男女  
 定員 12人  
 参加費 500円  
 持ち物 筆記用具



## ③ 「火打石」を使って難を逃れた「ヤマトタケルノ尊」とこの地方のかかわりを知る

「火打石」で「火起こし」体験できますよ！「ヤマトタケルノ尊」とこの地方のかかわりを解説しながら、当時に思いをはせ「火打石」体験してみませんか？

期日 2月8日(土)  
 時間 午前10時～11時30分  
 場所 広見公民館ゆとりピア  
 講師 岩田 邦夫  
 対象者 成人男女  
 定員 30人  
 参加費 無料  
 持ち物 無し



## ④ 朗読の世界を楽しもう～老化を予防し、自身の能力を高めよう～

お腹から声を出す、口の動きに気を付けるなど、腹筋や表情筋を鍛えることで、老化の予防に。何より、声を出し表現をする気持ちよさを楽しんでください。

期日 2月8日(土)、15日(土)、22日(土)、3月1日(土)【全4回】  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 場所 広見公民館ゆとりピア  
 2月22日(土)は福祉センター  
 講師 鬼頭 明美  
 対象者 成人男女  
 定員 25人  
 参加費 500円  
 持ち物 飲み物、タオル、木のハンガー、割り箸2本



## ⑤ かんたんおもしろ粘土

1作品はおひな様。もう1作品は、器とお花です。玄関先に、手づくりのかわいいおひな様はいかがですか。自宅に飾るもよし、プレゼントも素敵ですね。

期日 2月14日(金)、28日(金)、3月14日(金)、28日(金)【全4回】  
 時間 午前10時～正午  
 場所 広見公民館ゆとりピア  
 講師 中田 幸子  
 対象者 成人女性  
 定員 10人  
 参加費 2,000円  
 持ち物 ラップ、タオル



## ⑥ 笑いヨガ～笑って、より輝く自分に～

笑うって、素晴らしいですね。笑顔は最高のコミュニケーション術。笑いの体操(エクササイズ)と癒しのアイリッシュハーブで、気持ちの良い時間を過ごしませんか。

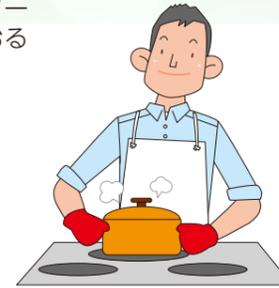
期日 3月7日(金)、28日(金)【全2回】  
 時間 午前10時～11時30分  
 場所 桜ヶ丘公民館  
 講師 森 よう子  
 対象者 老若男女  
 定員 20人  
 参加費 300円  
 持ち物 飲み物・タオル



## ⑦ 男性の自立料理講座～おいしく食べることは、楽しく生きる事～

男性も楽しく料理をして自立しよう。家族を楽しませよう。申込ハガキに作ってみたい料理や、リクエストがあればご記入ください。定年後の男性歓迎。

期日 2月14日(金)、25日(火)【全2回】  
 時間 午前10時～午後1時  
 場所 福祉センター  
 講師 松岡 かおる  
 対象者 成人男性  
 定員 15人  
 参加費 2,000円  
 持ち物 エプロン、筆記用具



## ⑧ かんたんトレーニングとストレッチ教室

気持ちよく身体を動かしませんか？筋力トレーニングやストレッチ、リラクゼーションを取り入れた簡単で楽しい運動教室です。寒さで動きにくい身体をほぐし、全身を気持ちよく動かしていきましょう☆

期日 2月24日(月)、3月3日(月)、3月10日(月)【全3回】  
 時間 午前10時～11時  
 場所 錬成館(谷迫間 B & G海洋センター隣)  
 講師 深浦 愛  
 対象者 成人男女  
 定員 20人  
 参加費 1,350円  
 (保険料含む)



体育連盟主催講座⑧ 問合せ 市体育連盟 ☎ 8600

## 「生涯学習 楽・学講座」

皆さんの知りたいこと、興味のあることをお届けします！

市民講師や市の職員が皆さんの地域、集会、学校に出掛け、市民講師の専門知識を生かした話や行政の取り組み・情報などを楽しく学んでもらう講座です。

開催時間 午前10時～午後9時の2時間以内  
 講座内容 市のホームページで確認してください(教育・生涯学習→生涯学習→講座)  
 対象者 市内在住または在勤、在学の概ね10人以上で構成された団体など  
 参加費 無料(材料費などは必要な場合あり)  
 申込方法 開講希望日の3週間前までに、生涯学習文化室に備え付けの講座申込書を同課へ提出する(申込書は、市のホームページからダウンロードも可)  
 ※会場の手配や準備は申込者が行ってください。

## NPO法人生涯学習かに

### 「生涯学習相談」を開催

生涯学習に関する情報や資料を提供し、相談に応じます。

- 生涯学習のきっかけを探している人
- 講座やサークル・指導者を探している人
- 学びの課題や見直し・学びの成果を活用したい人
- など年齢を問わず気軽にお立ち寄りください。

場所 文化創造センター・アール

相談日	時間	問合せ先
1月 19日(日)	午後1時～4時	NPO法人生涯学習かに ☎ 090(6590)4285
2月 1日(土)、23日(日)		
3月 1日(土)、16日(日)		

## 講座の応募方法

講座の受講希望者は、下記の要領に従って、往復はがきで応募してください。

受講資格 市内在住または在勤(勤務先を明記)の人  
 申込方法 1講座につき1枚の往復はがきで応募  
 送付先 生涯学習文化室  
 申込締切 1月21日(火)

往復はがきで  
どんどんご応募を！

抽選 応募者多数の場合は、1月23日(木)の午後3時から市役所4階生涯学習文化室で公開抽選を行います。  
 結果通知 そのほか 講座の案内や抽選結果は、返信用はがきでお知らせします。定員に満たない場合は講座を中止したり、また都合により日程などの一部に変更があることをご了承ください。講座の申込み状況は、随時、市のホームページ内の「うるおいライフ」で見ることができます。

<input type="checkbox"/> 往信 生涯学習文化室行	50002020 広見一丁目1番地	(何も記入しないでください)
<input type="checkbox"/> 返信 (自分の氏名)	〇〇〇〇〇〇〇〇 (自分の住所)	講座番号 講座名 住所 氏名 年齢 歳 電話番号

## 市民講師の募集も行っています。

興味のある人は市ホームページをご覧くださいか、生涯学習文化室まで問い合わせください。