

① 朗読の世界を楽しもう

さまざまな文学を声を出して表現し、表情筋を鍛え、新しい自分を見つけよう。

期日 5月7日(土)、14日(土)【全2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
 講師 鬼頭明美 対象者 どなたでも
 定員 25人 参加費 500円
 持ち物 筆記用具、飲み物

② うたって笑お!～楽しく歌って健康増進しましょう!～

みんなで声をそろえて唱歌、懐かしのフォークソング、童謡を歌いませんか。

期日 5月9日(月)、23日(月)、6月13日(月)、27日(月)【全4回】
 時間 午前10時～11時30分
 場所 広見公民館ゆとりピア
 講師 鷺見真純(ソプラノ歌手) 対象者 どなたでも
 定員 20人 参加費 2,700円
 持ち物 飲み物

③ 押花で小物づくり～ワンコインで楽しむ押花小物～

押花を使って、コースターやしおりなどを作ります。

期日 5月12日(木)、26日(木)、6月9日(木)
 時間 午後1時30分～3時30分
 場所 広見公民館ゆとりピア
 講師 近藤七重 対象者 どなたでも
 定員 10人 参加費 1回500円
 持ち物 はさみ

④ ワクワドキドキ・つまずき予防

特別な道具を使わず、身近なもので体調に合わせて筋力アップを目指します。

期日 5月12日(木)、19日(木)、26日(木)、6月2日(木)、9日(木)、16日(木)
 時間 午前10時～11時30分
 場所 広見公民館ゆとりピア
 講師 桑山記代美 対象者 どなたでも
 定員 15人 参加費 1回500円
 持ち物 バスタオル(ヨガマット)、飲み物、動きやすい服装

⑤ レクリエーション吹矢
～吹矢を楽しみながら肺・足腰・頭をつかいませんか～

期日 5月12日(木)、26日(木)、6月2日(木)、9日(木)【全4回】
 時間 午後1時～3時
 場所 春里公民館 講師 かい
 対象者 一般成人 定員 20人
 参加費 2,000円
 持ち物 飲み物、タオル

⑥ 笑って触れ合い心豊かに「笑いヨガ」

折れない心や体のための笑いを習慣化します。毎回心にアイリッシュハーブの癒しの音が流れます。

期日 5月13日(金)、27日(金)、6月10日(金)、24日(金)【全4回】
 時間 午前10時～11時15分
 場所 桜ヶ丘公民館 講師 森よう子
 対象者 どなたでも 定員 15人
 参加費 800円
 持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

⑦ 初めてのタブレット体験講座

タブレットでインターネット、カメラ、音楽、読書などを楽しみます。

期日 5月21日(土)、28日(土)、6月4日(土)【全3回】
 時間 午後1時～3時 場所 今渡公民館
 講師 かにぼそこんくらぶ 対象者 一般成人
 定員 25人 参加費 2,300円
 持ち物 筆記用具
 ※タブレットは用意します(持ち込み不可)。

⑧ お子さんと一緒に楽しくベリードダンス

ベリードダンスでお子さんと一緒に健康な心と体をつくりましょう。

期日 5月16日(月)、30日(月)、6月20日(月)【全3回】
 時間 午前10時30分～11時30分
 場所 広見公民館ゆとりピア
 講師 MANOLYA(マンリヤ)
 対象者 2歳～3歳のお子さんのいるお母さん
 定員 15人 参加費 800円

⑨ 笑いの体操「笑いヨガ」～みんなで楽しく笑って元気～

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた有酸素運動で、心も体も元気になります。

期日 5月17日(火)、24日(火)、31日(火)、6月7日(火)、21日(火)、28日(火)【全6回】
 時間 午前11時～午後0時30分
 場所 広見公民館ゆとりピア
 講師 ケーちゃん&ちずちゃん
 対象者 どなたでも 定員 30人
 参加費 3,000円
 持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

⑩ 太極拳で心も体もリフレッシュしましょう!

ゆっくりとした呼吸と動きで、心と体をほぐしましょう。

期日 5月31日(火)
 時間 午後1時30分～3時
 場所 桜ヶ丘公民館
 講師 荒木真奈美
 対象者 一般成人
 定員 30人 参加費 500円
 持ち物 飲み物



⑪ 詩吟を楽しもう!～漢詩、和歌を吟じよう!～

期日 6月2日(木)、9日(木)、16日(木)【全3回】
 時間 午前9時30分～11時
 場所 今渡公民館 講師 平野勝人
 対象者 一般成人 定員 10人
 参加費 200円

⑫ 本格そば打ち体験講座～打ちたてのそばの香りを楽しもう～

期日 5月21日(土)
 時間 午前9時30分～午後2時
 場所 福祉センター 講師 姫治そば同好会
 対象者 そばの好きな人 定員 20人
 参加費 1,000円
 持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル

市民講師企画講座①～⑫ 問合せ 地域振興課

⑬ やってみよう!バレエエクササイズ教室

バレエの動きで普段使わない筋肉を使い、インナーマッスルを鍛えます。

期日 5月9日～6月27日の毎週月曜日【全8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 koyuki
 対象者 一般成人
 定員 40人
 参加費 3,600円(保険料含む)
 ※託児あり。1人につき2,400円(8回分)。利用しない場合でも返金しません。預ける子の氏名・性別・年齢をはがきに記入してください。

⑭ 楽しく踊ろう!ラテンエアロ教室

体幹を使った特有の動きがウエストのシェイプアップ、脂肪燃焼に効果的です。

期日 5月12日～6月23日の毎週木曜日【全7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 NAKO
 対象者 一般成人
 定員 40人
 参加費 3,150円(保険料含む)
 ※託児あり。1人につき2,100円(7回分)。利用しない場合でも返金しません。預ける子の氏名・性別・年齢をはがきに記入してください。

体育連盟主催講座⑬～⑭ 問合せ 体育連盟事務局 ☎ 8600

講座の応募方法

対象者 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人1枚の往復はがきで右のとおり記入し、応募する
 申込締切 4月20日(水)当日消印有効
 抽選 応募者多数の場合は、4月22日(金)の午後1時に市役所4階地域振興課で公開抽選を行います。抽選結果や講座の案内は、返信用はがきでお知らせします
 その他 定員に満たない場合は講座を中止したり、都合により日程などを変更することがあります。講座の申し込み状況は、市ホームページ内「うるおいライフ」で確認できます

往復はがきで
どしどしご応募を!

| | | |
|---|---------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 往信 地域振興課 行 | 広見の 〒111-1 番地 | (何も記入しない) |
| <input type="checkbox"/> 返信 自分の氏名 | (自分の住所) | 講座番号 講座名 住所 氏名 年齢 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。地域振興課までお問い合わせください。

「生涯学習相談」を開催

生涯学習に関することを、気軽にご相談ください。申し込みは不要です。資料などもお渡しできます。

| 相談日 | 4月 17日(日) |
|------------------|-----------|
| 5月 7日(土)、15日(日) | |
| 6月 11日(土)、19日(日) | |

時間 午後1時～4時
 場所 文化創造センター・アーラ
 問合せ 生涯学習かきの丸山さん
 ☎ 090(6590)4285

問合せ 地域振興課