

うるおいライフ

Vol. 89

① ベリーダンス～心と体に効くダンス～

期日 2月3日(火)、17日(火)、3月3日(火)、17日(火) 【全4回】
 時間 午後1時～2時
 場所 広見公民館ゆとりピア
 講師 PAPTAYA(パパティア)
 対象者 女性
 定員 30人
 参加費 無料
 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



② ベビーマッサージ

ママの手でマッサージすることで、親子の絆を深め、健康な体づくりをしていきましょう。

期日 2月6日(金)、20日(金)、3月6日(金)、20日(金) 【全4回】
 時間 午後1時～2時
 場所 広見公民館ゆとりピア
 講師 谷口夏美
 対象者 生後2カ月から1歳くらいまでの親子
 定員 10組
 参加費 2,000円
 持ち物 バスタオル、赤ちゃんの飲み物、おむつ



③ かんたん！楽ちん♪布ナプキン

かわいくて心地いい布ナプキンで、布なぶライフを始めませんか。あなたなりに楽しむコツをお伝えします。ちょっとしたプレゼントもあります。

期日 2月6日(金)、3月6日(金)、26日(木)
 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 ひねもす、おんぶと布おむつ(団体名)
 対象者 女性(子ども同伴可)
 定員 10人
 参加費 各回300円

④ 知って得する相続のしくみ

相続のしくみを分かりやすく解説。遺言書の活用方法や生前対策についても学べます。

期日 2月7日(土)、14日(土) 【全2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 服部毅(行政書士)
 対象者 成人男女
 定員 30人
 参加費 無料



⑤ 詩吟を楽しもう！～漢詩、和歌を吟じよう！～

詩吟に興味のある人、これから詩吟をやってみようと思っている人が対象の講座です。

期日 2月9日(月)、16日(月)、23日(月)、3月9日(月) 【全4回】
 時間 午前10時～11時30分
 場所 姫治公民館
 講師 平野勝人
 対象者 成人男女
 定員 15人
 参加費 200円



⑥ かんたんおもしろ粘土

鮮やかなお花、アンスリウムやカラーのお花でテーブルを飾ってみませんか。

期日 2月9日(月)、23日(月)、3月9日(月)、23日(月) 【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 3,400円
 持ち物 ラップ、タオル

⑦ 笑って元気「笑いヨガ」～笑いの効果、不思議な力～

童心に返って笑いの体操をすることで、自分自身の心と体に「内なる笑いの精神」が現れてきます。

期日 2月10日(火)、17日(火)、3月3日(火)、17日(火) 【全4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 15人
 参加費 1,000円
 持ち物 飲み物、タオル



⑧ 朗読の世界を楽しもう

老化を予防し、自身の能力を高められます。

期日 2月14日(土)、28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 成人男女
 定員 25人
 参加費 500円
 持ち物 筆記用具、飲み物、タオル



⑨ ストレスに強くなるメンタルタフネス

ストレス反応には7つのタイプがあります。自分の傾向に合ったストレスに強くなる方法を学んでみませんか。

期日 2月22日(日)
 時間 午前10時～正午
 場所 福祉センター(今渡)
 講師 道田智子
 対象者 どなたでも
 定員 30人 参加費 500円
 持ち物 筆記用具

⑩ 藍の型染め～桜吹雪と蝶の乱舞～

粘着テープを使用して、誰でも手軽に失敗のない方法で型染めを楽しめます。

期日 2月23日(月)、3月23日(月) 【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 堀部すみゑ
 対象者 成人男女
 定員 15人 参加費 2,000円
 持ち物 カッター、水性ペン

⑪ 「火打石」を使って難を逃れた「ヤマトタケル尊」に関するトークショー～「火打石」で「火起こし」体験！～

「ヤマトタケル尊」とこの地方のかかわりを解説します。当時に思いをはせながら、「火打石」体験をしてみませんか？

期日 2月24日(火)
 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 (FMららパーソナリティ)
 対象者 成人男女
 定員 30人
 参加費 無料



市民講師企画講座①～⑬

問合先 生涯学習文化室

⑫ きものの着装～簡単気軽にきものを楽しみませんか？～

着物について一から学んで、自分で着られるようになります。着物のコーディネートを楽しみましょう。

期日 2月25日(水)、3月4日(水)、11月(水)、18日(水) 【全4回】
 時間 午前10時～正午
 場所 福祉センター(今渡)
 講師 まゆみ 対象者 女性 定員 10人
 参加費 500円 持ち物 タオル3枚、筆記用具

⑬ お水のいらない枯れない仏花作り

水の交換が必要なく、傷まない人工の花を使って、生花のような仏花をアレンジします。

期日 3月25日(水)
 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 坂井ともこ 対象者 成人男女
 定員 20人 参加費 2,500円
 持ち物 持ち帰り用袋、ペンチ、はさみ



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・アーラ

相談日	時間
1月 18日(日)	午後1時～4時
2月 7日(土)、15日(日)	問合先
3月 7日(土)、15日(日)	NPO法人生涯学習かに
	☎ 090(6590)4285

講座の応募方法

講座受講希望者は、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20日(火)

抽選 応募者多数の場合は、1月22日(木)の午後3時に市役所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ます。また、都合により日程などの一部を変更することがあります。講座の申込み状況は随時、市ホームページ内の「うるおいライフ」で見ることができます。

往復はがきで
どいどいご応募を！

<input type="checkbox"/> 往信 生涯学習文化室行 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 (自分の住所) (自分の氏名) 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。生涯学習文化室までお問い合わせください。

問合先 生涯学習文化室