

ひとり学習 ースポーツ ーボランティア

# 生涯学習講座 参加者募集



## 健康

### いきいき健康講座

小方公民館 ☎6249

マンドリンに合わせて歌を歌ったり、話をしたり、ゲームや体操をしたりしながら、心と体をきたえましょう。

とき 11月17日(木)  
13時30分～15時30分

ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方

講師 村中弘幸さん(らんサポーター)

定員 20人程度

参加料 100円

申し込み 前日までに小方公民館へ。

### エクササイズウォーキング教室

小方公民館 ☎6249

正しい姿勢できれいに歩けるように、筋力・持久力のアップを目指します。

とき 11月26日(土)  
13時30分～14時30分

ところ 小方公民館

講師 健康運動指導士(メッツやまと)  
定員 30人程度  
参加料 20円(保険料)  
持参品 飲み物、屋内用運動靴、タオル  
申し込み 前日までに小方公民館へ。



### マタニティヨガ

大竹会館 ☎2226

お腹の中の赤ちゃんと一緒に、ヨガの呼吸法でゆっくり体を動かしましょう。

とき 11月21日(月)  
10時30分～12時

ところ 大竹会館

対象 安定期に入った健康な妊婦さん(夫婦可)

講師 原田茂美さん(ヨガ講師)

定員 10人

参加料 18円(保険料)

## スポーツ

### 硬式テニス教室

小方公民館 ☎6249

持参品 バスタオル1枚、タオル2枚、動きやすい服装  
申し込み 11月17日(木)までに大竹会館へ。



とき 11月12日(土)  
10時～12時

ところ (雨天の場合は19日(土))

晴海テニスコート

対象 18歳以上(高校生を除く)

講師 市テニス協会

## 工作

### クラフトテープで作るバック

小方公民館 ☎6249

定員 20人程度  
持参品 運動のできる服装、水分補給の飲み物。ラケットを持ってない方は、テニス協会から貸し出しが出来ます。  
申し込み 11月11日(金)までに小方公民館へ。

クラフトテープを使ってすてきなバックを作ります。

とき 11月12日(土)  
13時～16時

ところ 小方公民館

講師 清水文子さん(らんサポーター)

定員 20人程度

参加料 1,500円

持参品 ハサミ、鉛筆1本、洗濯バサミ10個以上、メジャー、速乾性接着剤

申し込み 小方公民館へ。

### プリザーブドフラワーで作るクリスマスリース作り教室

栄公民館 ☎6688

プリザーブドフラワーを使って、リースを手作りしてみませんか。直径22cm程度の物を作ります。

とき 12月3日(土)  
10時～12時

ところ 栄公民館

対象 中学生以上で市内在住の方

講師 新谷美香さん(プリザーブドフラワーアレンジメント講師)

定員 18人(申込順)

参加料 1,600円

持参品 はさみ、持ち帰り用の袋

申し込み 11月22日(火)までに参加料を添えて栄公民館へ。

### リース作り教室

大竹会館 ☎2226

18cm×32cmのリースを作ります。

とき 11月26日(土)  
(午前の部)  
10時～12時  
(午後の部)  
13時30分～15時30分

## 講座

### 学びのカフェ 11月 「魔法の石」身近にある電子装置(デバイス)のしくみ

玖波公民館 ☎7084

身近な生活の中にあるIC(コンピューター)のUSBメモリ、LED、ICカード、IH調理器など)の疑問に答える講座です。

とき 11月19日(土)  
13時30分～15時30分

ところ 玖波公民館

講師 川畑敬志さん(広島工業大学名誉教授)

申し込み 11月4日(金)から玖波公民館へ。

### 学びのカフェとは

いろいろなセミナーや企画と一緒に学びましょう。誰でも自分磨きに興味があれば、年齢、男女を問いません。単に講座を聴くだけでなく、「参加型交流」を提案します。一緒に楽しく学びましょう。

## こんな活動をしました

### 学びのカフェ

玖波公民館では、毎月「学びのカフェ」を開催しています。これまでの4回の講座では、学習に熱心な多くの方が参加され、毎回満席になるほどです。

### 今までの講座

7月 第1弾「ホテルマンによるテーブルマナー講座」  
元フォーシーズンズホテルに勤務していた小林弘典さんによる、テーブルマナーの講座を行いました。



テーブルマナーの講義を行う小林弘典さん

### 8月

第2弾「東日本大震災をよりよく理解するために」  
広島大学の教授による地震や放射能の講義を行いました。



熱心に映像を見入る参加者

### 9月

第3弾「歴史から学ぶ男の生き方・女の生き方」  
戦国時代の男と女の生き方について、講義を行いました。



戦国乱世のドラマについて語る香川晶則さん

### 10月

第4弾「秋のデトックス美人計画リンパセラピー講座」  
リンパマッサージによるデトックスの講座を行いました。