

# ひとりー学習 ースポーツ ーボランティア 9月の生涯学習講座

## 健康

**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 9月24日(土)  
13時30分～14時30分

ところ 小方公民館大ホール  
講師 健康運動指導士(メッツヤまと)

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。

## いきいき健康講座

**いきいき健康講座**  
小方公民館 ☎6249

歌を唄ったり、脳トレでゲームなどをしたりしながら、心と体をきたえましょう。

とき 9月16日(金)  
13時30分～15時30分

ところ 小方公民館  
対象 成人  
講師 村中弘幸さん(らんらんサポーター)

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。

## マタニティヨガ

**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 9月26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の方(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)

## 料理

**男性のための料理教室**  
栄公民館 ☎6688



料理を始めてみたい方、料理が大好きな方、みんなで楽しく作ってみませんか。

とき 10月1日(土)  
11時～14時

ところ 栄公民館  
対象 男性  
講師 小清水涼子さん(フードコーディネーター)

定員 16人  
参加料 500円(材料費)

## 工作

**ダンボール・コンポストによる堆肥作り**  
小方公民館 ☎6249

コンポストは、家庭から出る生ゴミを堆肥にしてくれるものです。

ダンボール箱を使って、コンポストを作る方法の講習を行います。

とき 9月9日(金)  
13時30分～15時30分

ところ 小方公民館  
講師 NPO えこらいふ大竹

定員 15人程度  
申し込み 前日までに小方公民館へ。

## 子育て

**親子でキッズタイム**  
小方公民館 ☎6249

親子で踊ったり歌ったり工作したりして、親子のふれあいを深め、楽しいひとときをすごしましょう。

とき 10月3日(月)  
10時～11時30分

ところ 小方公民館  
対象 幼児を持つ親子  
講師 野坂幸江さん  
定員 20組  
持参品 飲み物  
申し込み 小方公民館へ。



## 親子で楽しむリトミック

**親子で楽しむリトミック**  
栄公民館 ☎6688

親子でリトミックを楽しみませんか。

とき 9月8日(木)、10月13日(木)、11月10日(木)

ところ 栄公民館  
対象 1歳6カ月から3歳児とその保護者  
講師 落合由美さん(ピアノ・リトミック講師)

定員 12組  
申し込み 栄公民館へ。

## 講座

**学びのカフェ9月  
歴史から学ぶ  
男の生き方 女の生き方**  
玖波公民館 ☎7084

「関ヶ原の戦い」での決断。その決断のひとつひとつには、戦国乱世を生き抜いてきた武将たちの、そして女性たちの、それぞれの人間性がむき出しになっています。この生き残りかけた「二者択一のドラマ

持参品 バスタオル1枚、タオル2枚、動きやすい服  
申し込み 9月21日(水)までに大竹会館へ。

持参品 エプロン、三角巾、ふきん  
申し込み 9月22日(木)までに参加料を添えて栄公民館へ。

## こんな活動をしました

**中学生少年平和大使交流事業**  
8月17日(水)～20日(土)に行われた「中学生少年平和大使交流事業」で、市内の中学生6人が沖縄県豊見城市を訪問しました。

交流初日は市長への表敬訪問と対面式が行われ、1年ぶりの再会に友情を確かめました。その後6人は、豊見城市の中学生と共に糸満青少年の家に宿泊し、市内企業の見学や、沖縄伝統文化体験をしました。また、ひめゆり資料館や海軍壕司令本部、平和祈念公園などで平和学習をし、戦争の悲惨さや平和の尊さを学びました。



平和学習で訪れた平和祈念公園

## パソコン

**パソコン講座初級**  
総合市民会館 ☎6677

初心者を対象とした教室です。パソコンの基礎(主にワード)を学習します。

「学びのカフェ」  
いろいろなセミナーや企画で一緒に学びましょう。どなた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はなく「参加型交流」を提案します。仲間になり楽しく学びましょう。

次回予告  
話題のリンパダイエット  
「リンパセラピー講座」