

# 6月の生涯学習講座

## 子育て

### 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 6月25日(月) 10時～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

持参品 タオル2枚、バスタオル1枚、動きやすい服

申し込み 6月22日(金)までに大竹会館へ。

### 赤ちゃんのママの元気講座

大竹会館 ☎2226

育児で疲れた身体と心を、ヨガとおしゃべりでリラックサさせましょう。

とき 7月9日(月) 10時～12時

ところ 大竹会館

対象 1歳未満の子どもと母親  
講師 原田茂美さん(ヨガ講師)  
定員 8組  
持参品 タオル2枚、バスタオル2枚



## 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ったり、話をしたり、ゲームや体操をしながら、心と体を鍛えましょう。

とき 6月21日(木) 13時30分～15時30分

ところ 小方公民館

### 錦龍公園ハイキング

小方公民館 ☎6249



建設中の小方小・中学校へ通じる新しい道路を通して、錦龍公園へ、ノルディック・ウォーキングをしながらハイキングをします。

とき 6月30日(土) 9時～13時

ところ 小方公民館(出発)

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

講師 村中弘幸さん(全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員)  
定員 30人程度  
持参品 弁当、両手使えるリュックサックなど、タオル、暑さ対策の帽子など  
申し込み 6月23日(土)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

健康のために、ウォーキングを始めませんか。いつまでも若々しい体を目指しましょう。

とき 6月23日(日) 13時30分～14時30分

ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方

講師 健康運動指導士

定員 30人程度

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。

## 工作

### プリザーブドフラワー教室

栄公民館 ☎6688

枯れない花プリザーブドフラワーを使って、素敵な飾りを作ってみませんか。

とき 6月23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(材料費)

持参品 はさみ、持ち帰り用の袋

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

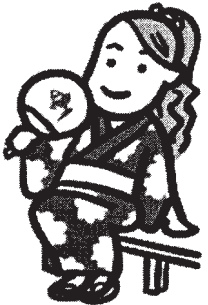
申し込み 6月16日(土)までに、参加料を添えて栄公民館へ。

## 講座

### ゆかたの着付教室

大竹会館 ☎2226

とき 6月9日(土) 13時～16時  
ところ 小方公民館  
対象 一般の方  
講師 清水文子さん(らんらんサポーター)  
定員 20人程度  
参加料 1,500円(材料費)  
持参品 ハサミ、鉛筆1本、洗濯バサミ20本以上、メジャー、速乾性接着剤  
申し込み 直接または電話で、小方公民館へ。



夏祭りにゆかたを着てみませんか。

### 夏野菜栽培実習講座

小方公民館 ☎6249

公民館の中庭で、実際に栽培している野菜を使って講座を行います。

とき 6月22日(金) 13時30分～16時

ところ 小方公民館

講師 J Aグリーン大竹

定員 30人程度

持参品 筆記用具、飲み物

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

申し込み 開催当日までに小方公民館へ。

### 川柳教室

栄公民館 ☎6688

五・七・五の十七音を持つ川柳を詠んでみましょう。頭の体操にもなります。

とき 7月2日(月) 10時～12時

ところ 栄公民館

対象

市内在住または勤務の方

講師 弘兼秀子さん(全日本川柳協会常任幹事)

定員 18人(申込順)

持参品 筆記用具

申し込み 6月4日(月)から栄公民館へ。

申し込み 6月4日(月)から栄公民館へ。

申し込み 6月4日(月)から栄公民館へ。

申し込み 6月4日(月)から栄公民館へ。

申し込み 6月4日(月)から栄公民館へ。



# 玖波公民館の講座

## 学びのカフェ6月 ティディベア・着物リメイクで 世界に発信

問い合わせ  
玖波公民館 ☎7084



「学びのカフェ」  
6月から講座スタート  
いろいろなセミナーや企画  
と一緒に学びましょう。「参  
加型交流」を提案します。

とき

毎月1回土曜日(予定)  
13時30分～15時30分

ところ 玖波公民館

講師

講座ごとに専門講師

申し込み

毎回募集、玖波公民館へ

内容(予定)

○まちづくり学校「地域資産

(ブランド)の発見&活用

○「このあたりの活断層大丈

夫?正しく学ぼう」大学教

授講演

○「人間関係がうまくいけば

毎日がハッピーになる!」

コミュニケーション講座

○「人は出会って7秒で決ま

る!」好感度アップ講座

○「中国ってどんな国?意外

と知らないお隣中国」大学

教授講演

○「遺言状って?知っておき

たい相続の基本」

○歴史ならまかせて講座

○「ときめかない物は捨てる

!」整理・整頓セミナー

※ 順番は変更あり。

テレビ、雑誌で話題の「着  
物を着たティディベア」ご存じ  
ですか。このティディベアは、  
「魅力ある日本のおみやげコ  
ンテスト2012」でドイツ  
賞を受賞しました。また、2  
009年には着物をリメイク  
した携帯ストラップでグラン  
プリを受賞しました。



講師の村上美佐江さん。

今月の学びのカフェは、こ  
のティディベアを企画・制作し  
た、村上美佐江さんを講師に  
迎える講座です。

とき

6月23日(土)  
13時30分～15時

ところ 玖波公民館

「ふれあい茶房」  
7月からスタート  
みんなで集まっておしゃべ  
りして、お茶して、ふれあい  
ましょう。専門講師を交えて  
知識を深めながら有意義な  
「茶話会」を開催。

とき

毎月1回土曜日(予定)  
13時30分～15時30分

内容

○7月 「ティーカップ(ヨーロッ  
パ陶磁器)入門」

○9月(予定)

「お抹茶って美味しい!気  
軽に飲みましょう。」

○11月(予定)

「チーズパーティーで乾杯!」

問い合わせ  
玖波公民館 ☎7084

## ふれあい茶房7月 ティーカップ(ヨーロッパ陶磁器) 入門



とき

7月14日(土)  
13時30分～15時

ところ 玖波公民館

講師

岡本啓美さん(ティーコー  
ディネーター)

参加料 500円(材料費)

申し込み 7月3日(火)から玖  
波公民館へ。



# 「やりたいこと」を応援します

問い合わせ 生涯学習課 ☎5800

声を聞かせてください

勤労青少年ホームでは、15歳～34歳  
のメンバーが、サークル活動や講座、  
イベントなど、毎週楽しく活動してい  
ます。でも、まだまだあまり知られて  
いないことがあります。

そこで、勤労青少年ホームに関する  
質問や、このページを読んだ感想など、  
皆さんの声を聞かせてください。「こ  
んなサークルあったら入りたい」、「こ  
んなイベントは無理ですか?」といっ  
たアドバイスも大歓迎です。「勤労青  
少年ホームについて」というタイトル  
で、次のEメールアドレスまで送付し  
てください。

Eメールアドレス

seigaku@fch.ne.jp

## 活動中のサークルや講座

現在、合わせて6つのサークルと  
講座があります。仲間と新しいサー  
クルや講座を作ることできます。  
勤労青少年ホームで、自分の可能性  
を広げてみませんか。



## 申し込み受付中

活動中のサークルや開催中の講座

サークル・講座名	とき	ところ
テニスサークル	火曜日、木曜日 19時30分～21時30分	小方公民館
イベント企画サークル	不定	不定
バドミントンサークル	木曜日 19時30分～21時30分	大竹中学校
料理講座	第3火曜日 19時30分～21時30分	総合市民会館2階料理講習室
卓球サークル	水曜日 19時30分～21時30分	総合市民会館3階軽運動室
バスケットボールサークル	第2・第4金曜日 19時～21時	小方中学校

※ 勤労青少年ホームは、15～34歳までの勤労者の方が利用できます。