

ひとりー学習 ースポーツ ーボランティア 11月の生涯学習講座



いきいき健康講座

小方公民館 ☎6249
マンダリンに合わせて歌を歌ったり、話をしたり、ゲームや体操をしながら、心と体を鍛えましょう。

とき

11月15日(休)
13時30分～15時30分

ところ 小方公民館

対象 20歳以上

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、直接または電話で小方公民館へ。

エクササイズウオーキング教室

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。美しく歩くことは、体を鍛える基本です。

す。

とき

11月24日(出)
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。

ノルディックハイキング

小方公民館 ☎6249



秋の紅葉を見ながら、錦籠公園へノルディック・ウォークでハイキングをします。ノルディック・ウォークとは、生活習慣病予防や健康増進を目的とした全身運動です。

とき

11月16日(金)
9時～12時

講座

メリア作り教室

大竹会館 ☎2226



とき 11月17日(出)
(午前の部)
10時～12時
(午後の部)
13時～15時

ところ 大竹会館

ところ 小方公民館から出発

対象 20歳以上

講師 杉田寛治さん(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)、村中弘幸さん(らんらんサポーター)

定員 20人程度

持参品 飲み物、タオル(ボールは無料で貸し出し)

申し込み 11月12日(月)までに、直接または電話で小方公民館へ。

対象 市内在住の方

講師 福田真琴さん(フラワーデザイナー協会講師)

定員 各10人(申込順)

参加料 1,500円(材料費)

持参品 はさみ

申し込み

11月16日(金)までに参加料を添えて直接大竹会館へ。

和布で作る来年の干支「福巳」

大竹会館 ☎2226

とき 12月5日(休)
9時～12時

ところ

対象 エスポワールおおたけ

講師 市内在住または勤務の方

定員 華の会

参加料 20人

持参品 950円(材料費)

申し込み

11月2日(金)から、参加料を添えて直接大竹会館へ。

かご作り教室

小方公民館 ☎6249

クラフトテープを使って、カゴやバックを作ります。

とき 11月17日(出)
13時～16時

ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方

定員 20人程度

講師 清水文子さんと、らんらんサポーターのみなさん

参加料 1,500円(材料費)

持参品 はさみ、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。

初めのアロマセラピー教室

栄公民館 ☎6688

天然成分の香りを楽しみながら、ルームスプレーや匂い袋(サシュ)を作ってみませんか。

とき

11月24日(出)
10時～12時

ところ 栄公民館

対象 市内在住または勤務の方(中学生以上)

クリスマスカード作り教室

栄公民館 ☎6688

スタンプを使って、贈っても飾ってもおしゃれな、クリスマスカードを作りましょう。

とき

12月1日(出)
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 佐伯栄子さん(スタンブアーティスト)

定員 12人(申込順)

参加料 1,000円(2枚分)



講師 宮原奈緒さん(アロマコーディネーター)

定員 15人(申込順)

参加料

1,000円(材料費)

持参品 筆記用具

申し込み 11月15日(休)までに参加料を添えて栄公民館へ。

ビーズステッチ教室

栄公民館 ☎6688

針と糸で、手作りのロンゲネックレスを作りましょう。初心者の方も大歓迎です。

とき

11月22日(休)
9時30分～12時

ところ 栄公民館

対象 市内在住または勤務の方

講師 松村 美代子さん(ビーズアートステッチ講師)

定員 10人(申込順)

参加料

1,500円(材料費)

持参品 はさみ、洗濯バサミ1個、ビーズマット(お持ちの方)

申し込み 11月15日(休)までに参加料を添えて栄公民館へ。

学びのカフェ11月

ふしぎ探険書らしのなかの右左

玖波公民館 ☎7084

洋服の右前・左前、回転木馬の回り方、しめ縄の謎、建具の左右など、好奇心全開で、小沢さんの左右不思議ワールドへ。「左右学」「瀬戸内学」で活躍する、元アナウンサーの講座です。

とき

11月17日(出)
13時30分～15時30分

ところ 玖波公民館

講師 小沢康甫さん(広島民俗学会理事・元RCCアナウンサー)

申し込み

11月2日(金)から玖波公民館へ。

催し

ちいど昔の土人形展

土人形展実行委員会

☎0066

粘土を型取りして、乾燥や焼成して彩色した人形は、「土人形」と呼ばれます。江戸時代には、土人形は各地で盛んに生産されていました。人々の生活に密着した、折りや笑いなどの表情豊かな人形たちは、観る者に素朴な温かさを感じさせてくれます。今では目にする機会の少ない土人形180体を展示します。

とき

11月29日(休)～12月2日(日)
10時～17時(最終日は15時まで)

ところ ギャラリーおおたけ