

# 10月から 小方公民館の利用が できなくなります

問い合わせ 生涯学習課 ☎6677

岩国大竹道路建設事業に伴い大ホール（体育館）の解体と研修室部分を改修するため、10月1日から当分の間、施設の利用ができなくなります。

新しくなった施設の利用開始時期などは、改めてお知らせします。ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします。



## ひとりー学習 ースポーツ ー趣味 ーボランティア 8月の生涯学習講座

### 子育て

#### こそだて塾 ひよこルーム

生涯学習課 ☎5800

「育児のストレスを解消したい」「子育てに関する情報が知りたい」というあなた。子育てについて一緒に学び、交流しませんか。

対象 市内在住の平成26年4月2

日から平成27年4月1日生まれの幼児とその保護者

※ 原則として、第1子、全回受講できる方を優先します。

定員 20組（申込順）

参加料 1,000円

持参品 飲み物 ※ その他必要なものは講座受講時にお知らせします。

申し込み 8月2日(火)9時～10日(水)までに電話で生涯学習課へ。

とき 8月18日(木) 13時30分～15時30分

ところ 小方公民館

対象 どなたでも可  
講師 小松 美保さん（PHIピラティスインストラクター・整体師）  
定員 20人（申込順）  
持参品 体育館用シューズ、タオル、飲み物  
申し込み 小方公民館へ。

### 健康

#### エクササイズ教室

小方公民館 ☎6249



夏バテしていませんか、暑くても体のケアは大事です。体幹を鍛えたり、ストレッチやヨガ、リズム運動などで体をほぐしながら楽しく運動して、腰痛や肩こりなどを予防、改善しましょう。

とき 8月27日(土) 13時30分～14時30分  
ところ 小方公民館

#### いきいき健康講座

小方公民館 ☎6249



マンドリン演奏にあわせて童謡を歌ったり、脳トレゲーム

対象 どなたでも可  
講師 村中 弘幸さん（らんらんサポーター）  
定員 20人（申込順）  
参加料 100円  
申し込み 前日までに小方公民館へ。

#### カラダがよくなる健康講座

小方公民館 ☎6249

ボールを使って全身運動をしましょう。内股の筋肉が弱っていると、体幹への意識が薄くなって、姿勢が乱れます。それによって肩こりや腰痛などの不具合を招くこととなります。ボールで内股を鍛えたり、下腹部の引き締めやO脚の改善もし、からだスッキリの姿勢美人を目指しましょう。

#### こそだて塾『ひよこルーム』カリキュラム

とき	ところ	オープン講座	内容
8月23日(火) 10時～11時30分	なかはま保育所	-	はじめましての会 ～保育所の遊びや情報～
9月12日(月) 10時～11時30分	総合市民会館	-	たのしい親子のふれあいあそび ～身近なもので遊んでみよう～
9月20日(火) 10時～12時30分	蜂ヶ峯総合公園	-	みんなでピクニック ～お弁当をもってでかけよう～
10月11日(火) 10時～11時30分	総合市民会館	○	運動会 ～みんなで体を動かそう～
10月24日(月) 10時～11時30分	あいく館	○	えほんに親しもう ～人形劇、紙芝居、手あそびなど～
11月9日(水) 10時～12時	松ヶ原こども館	-	松ヶ原子ども館であそぼう&まなぼう まなびテーマ ～愛着形成2歳から3歳頃～
11月22日(火) 10時～11時30分	総合市民会館	-	親子クッキング&子育て座談会
12月6日(火) 10時～11時30分		-	クリスマス会 ～サンタがやってくるよ～

※ 内容・日程は都合により変更する場合があります。オープン講座は、ひよこルーム以外の方も参加できます。



### 講座

#### 家庭菜園教室

大竹会館 ☎2226



とき 8月19日(金) 13時30分～16時  
ところ 大竹会館  
対象 市内在住または勤務の方

講師 山代 雄介（JAグリーン大竹）  
定員 20人程度  
持参品 筆記用具  
申し込み 前日までに大竹会館へ。

講座

クラフト・  
エコクラフト教室

小方公民館 ☎576249



初めてクラフトに挑戦する人でも、簡単におしゃれなバックや小物が作れます。

とき 8月20日(土)  
13時～16時

ところ 小方公民館

対象 どなたでも可

※ クラフト経験者向けと初心者向けの講座を同時開催します。

講師 清水 文子さん(クラフト教室 講師)他  
定員 20人(申込順)  
参加料 1、500円(材料費)

持参品 はさみ、洗濯ばさみ20個、メジャー、鉛筆、木工用ボンド  
申し込み 前日までに小方公民館へ。

スマホ&タブレット  
で遊ぼう〜基礎編〜

生涯学習課 ☎5800

スマートフォン・タブレットのカレンダー、カメラ、メモ、マップ機能などの活用についてやさしく教わります。

とき 8月～10月の第2・第4火曜日(全6回、初回8月9日(火))

10時～12時

ところ 総合市民会館

対象 市内在住または勤務の方を優先

講師

古川 和人さん(らんらんサポーター)

定員 20人(申込順)

参加料

3、000円(6回分)

※ 初回講座のときにお支払ください。

持参品

お手持ちのスマートフォン、タブレット

※ 総合市民会館内は無線LAN環境はありません。  
申し込み 8月3日(水)～7日(日)までに直接または電話で生涯学習課へ。



ダンボール・コン  
ポストで堆肥作り

大竹会館 ☎2226

コンポストは家庭から出る生ごみ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りましょう。

とき 8月26日(金)  
10時～12時

ところ 大竹会館

講師

NPO法人えこらいふ大竹

定員 15人程度

申し込み 前日までに大竹会館へ。

勤労青少年ホーム 問い合わせ 生涯学習課 ☎5800

申し込み受付中

●勤労青少年ホームとは

働く若者の充実した毎日をサポートするため、市が運営している施設です。勤労青少年ホームの会員は自分達でサークルを作ったり、イベントを企画したりして楽しんでいます。仕事帰りや休みの日に、普段の生活とは違う枠で活動する中で、色々な人と出会えます。

●こんな方にオススメ

- ・社会人になってから職場以外で出会いがないと感じている方
- ・会社と家を往復するだけの退屈な毎日に刺激が欲しい方
- ・引っ越してきたばかりで同世代の友達がいらない方 など

●サークル活動

サークル・講座名	現在の所属人数	とき	ところ	
テニス	男9人、女3人	火曜日・木曜日	19時30分～21時30分	小方公民館
バドミントン	男8人、女12人	木曜日	20時～21時30分	大竹中学校
ダイエット	男6人、女8人	月曜日・金曜日	18時～21時30分 (うち2時間)	総合体育館

対象：15～34歳(高校生を除く)までの勤労者  
申し込み：総合市民会館で登録申請書に記入の上、提出してください。

