

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 10月24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(夫婦可)

講師

原田しげみさん(ヨガ講師)

定員 10人

持参品 バスタオル2枚、タオル2枚、動きやすい服装

申し込み

前日までに大竹会館へ。



講座

初歩のパソコン教室

～年賀状作成・写真加工～

生涯学習課 ☎5800

前半は自分がデザインした年賀状を作成し、後半は写真データの取り込みや加工についてゆっくり進めます。

とき 10月～平成29年3月の第1金曜日 10時～12時(全6回、初回10月7日(金))

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します。

講師

古川和人さん(らんらんサポーター)

定員 30人(申込順)

参加料 3,600円

※ 全6回分。初回参加時にお支払ください。

申し込み

10月3日(月)9時から6日(木)までに電話で生涯学習課へ。

お問い合わせ 玖波公民館 ☎7084

地域ジン 学びのカフェ
10・11月講座
～必要とされる喜び～



お問い合わせ 玖波公民館 ☎7084

ひよこルームオープン講座
「みんなで大運動会」
生涯学習課 ☎5800



幼児の保護者のみなさん。みんなで楽しく運動会をしましょう。

とき 10月11日(火) 10時～11時30分

ところ 総合体育館

対象 ハイハイができる赤ちゃん～3歳児と保護者

参加料 150円

持参品 体育館シューズまたは上靴

※ お子さまは外靴の裏側をきれいにしてお持ちください。

申し込み
10月6日(木)までに参加費を添えて生涯学習課へ。

ひよこルームオープン講座
「絵本に親しもう」
生涯学習課 ☎5800



手あそびうた、エプロンシアター、紙芝居、手作りおもちゃのプレゼントなど、楽しい催しを行います。

とき 10月24日(月) 10時～11時30分

ところ あいいく館

対象 1歳～3歳児と保護者

定員 10組

申し込み 10月3日(月)9時から電話で生涯学習課へ。

親子の絆づくり講座
「赤ちゃんがきた!」
栄公民館 ☎6688

0歳時期に育まれる「心の安定根」は、親が子どもに与えられる一生の宝物です。初めてお母さんになったあなた。親子の絆づくり講座に参加して、親子の絆を深め、ママ友をつくり、乳幼児期に必要な知識を習得しましょう。

とき 10月 11日、18日、25日
11月 1日
(全4回、いずれも火曜日) 9時30分～11時30分

ところ 栄公民館

対象 生後2カ月から5カ月までの乳幼児を初めて育てているお母さん

(全回受講できる方を優先)

定員 10組

持参品 バスタオル、着替え、飲み物など、子どもに必要なもの

申し込み 10月1日(土)から栄公民館へ。

《10月講師紹介》



丸山法子さん

10・11月連続で、グループワーク&カフェ形式で開催します。保険介護課、地域包括支援センターに加え、認知症対応・玖波地区地域包括支援センターも参加します。今年も一緒に福祉のまちづくりを考えませんか。

10月

とき 10月15日(土) 13時30分

内容 必要とされる喜び

講師 丸山法子さん

寺田千秀さん

11月

とき 11月12日(土) 13時30分

内容 予定通りにかかない人生

講師 「元氣」の口演会

矢野大和さん

10月・11月共通

ところ 玖波公民館

申し込み 10月1日(土)から直接または電話で玖波公民館へ。

お問い合わせ 玖波公民館 ☎7084



寺田千秀さん

安心して長生きのできる社会のための終活、地域づくり、サービス開発について、ワークショップ、講演・セミナーを全国で展開。

○一般社団法人 リエゾン地域福祉研究所 代表理事

○公益社団法人 広島県社会福祉士会 理事

住み慣れた地域に安心・安全に住み続けることができるように、リハビリテーションの視点で支援活動を展開。

○アマノリハビリテーション病院 広島西地域リハビリテーション広域支援センター勤務

○多職種連携の会・広島県作業療法士会所属

健康

カラダがよくなる健康講座

栄公民館 ☎6688

①かんだんタオル トレーニング

タオルを使って全身の筋力トレーニングやストレッチを行います。

②家でできる 簡単ストレッチ

身体のこりをほぐしながら健康な体になります。

とき 10月11日(火)14時～15時

10月24日(月)10時～11時

ところ 栄公民館

対象 どなたでも

講師

①松田明さん (運動トレーナー)

②高橋航平さん (健康運動実践指導士)

定員 各20人

持参品 運動しやすい服装、長めのタオル、飲み物

申し込み 前日までに栄公民館へ。

大竹市勤労青少年ホーム

●活動中のサークルや開催中の講座 お問い合わせ 生涯学習課 ☎5800

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	晴海テニスコート
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
トレーニング	男4人 女2人	月曜日・水曜日・金曜日 18時～21時30分(のうち2時間)	総合体育館

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

