

# ひとり一学習 一スポーツ 一趣味 一ボランティア 12月の生涯学習講座



## カラダがよろこぶ 健康講座

栄公民館 ☎ 5366688

①マットでストレッチ  
背筋をシャキッと伸ばしま  
しょう。

②元気にチャアピクス  
椅子に座ってエアロピクス  
をしましょう。

と  
き  
①12月13日(火) 14時～15時  
②12月26日(月) 10時～11時  
ところ  
栄公民館  
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)

運動しやすい服装、飲み物  
申し込み  
定員 各20人  
持展品  
運動しやすい服装、飲み物  
申し込み  
前日までに栄公民館へ。

と  
き  
3月14日  
10時30分～12時  
(全6回、いずれも火曜日)  
ところ  
総合市民会館  
講師  
古川和人さん (らんらんサ  
ポーター)  
参加料  
3,000円 (6回分)  
定員 20人 (申込順)  
持展品  
※ 初回講座のときにお支払  
いください。

と  
き  
1月10日、24日  
2月14日  
3月14日  
10時～11時  
ところ  
市認知症対応・玖波地区地  
域包括支援センターと共催  
による10月・11月の学びの  
カフェは、総勢90人が参加  
し、テレビの取材収録も入  
るなど、盛大に開催されま  
した。

3人の講師から、それぞ  
れの切り口で「必要とされ  
る喜び」の必要性と「いく  
つになつても必要とされる  
人生を送る秘訣」を学び、  
あいさつや会話を通じて互  
いに信頼関係を築いていく  
ことや、人とのつながりを  
持つ大切さを教わりました。  
居場所があるこというこ  
とは、必要とされているこ  
とです。居場所づくりの一  
例として「いきいき百歳体  
操」(介護予防)の紹介も  
ありました。介護予防体操  
を通じて体も心も元気に。  
そして、公民館活動で地域  
も元気にしていきましょう。

## スマホで遊ぼう ♪応用編♪

生涯学習課 ☎ 535800

スマートフォンのカレンダ  
ー、カメラ、メモ、マップ機  
能などの活用について学びま  
しょう。

## 地域ジン 学びのカフェ 10月・11月連続講座を開催しました

問い合わせ 玖波公民館 ☎ 577084



## 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 問い合わせ 生涯学習課 ☎ 535800

サークル・講座名	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～21時	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
卓球	男4人 女6人	第2・4月曜日 19時～21時	総合市民会館
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。