

ひとりー学習 ースポーツ ー趣味 ーボランティア

7月の生涯学習講座

地域デビュー

問い合わせ 玖波公民館 ☎7084

「会社」の人から「社会」の人へたった一字の大転換！
リタイアで失うもの、それは、仕事とそれに伴う肩書き、さらに忘れてはならないのが人間関係。仕事で結ばれていた人間関係は、仕事を離れるとほとんどなくなります。そこで新たな人間関係・仲間づくりをどうするかという課題。趣味、生涯学習、地域活動、ボランティアなど、いかに自分の役割を発揮出来る「場」があって、「生きがい」を感じることが出来るか？これからの時間を何に使うかが大切です。「生涯元気な体と心」を意識して、「地域デビュー」してみよう。

7月から3回の講座（地域デビュー）を行います。カフェタイムを入れてラフに学びましょう。

- 地域デビュー10か条とは**
- ① 無理をしない
 - ② 自分が楽しむ
 - ③ ネットワークを広げる
 - ④ オープンな関係
 - ⑤ 趣味とボランティアの分離
 - ⑥ 柔軟な思考
 - ⑦ 目標は低く
 - ⑧ 対等なパートナーシップ
 - ⑨ 家族の支援
 - ⑩ ビジョンを持つ

- 鎧よろいを脱げない男たち（男の立場）
- 妻のサポート（女の立場）
- 生涯学習を通して見つかる地域貢献（地域を意識してみんなで）
- 大学教授講演
- 私の地域デビュー発表・他



地域ジン
学びのカフェ7月

「団塊の世代の定年戦略
（鎧よろいを脱いだ男たち）講座①
入門編」



戦いの日々を終え第2の人生を迎えようとする男たちへの提言を、男女みんなで楽しく学びましょう。地域デビューの法則&コツ教えます。

とき
7月20日(土)
13時30分～15時30分

ところ
玖波公民館

講師 山崎勇三さん（日本余暇会
理事長）

定員 25人（申込順）

申し込み

7月1日(月)から直接、または電話で玖波公民館へ。

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23年4月2

とき	ところ	オープン講座	内容
7月23日(火) 10時~11時30分	総合市民会館		はじめましての会 ~保育所の遊びや情報~
9月2日(月) 10時~11時30分	松ヶ原こども館		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~
10月11日(金) 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(休) 10時~11時30分	あいいく館	○	えほんに親しもう ~人形劇、紙芝居、手あそびなど~
11月12日(火) 10時~12時	小方公民館		おもいほり&食育講習 ~おもいほどこ？食育とは？~
12月3日(火) 10時~11時30分	総合市民会館	○	クリスマス会 ~サンタがやってくるよ~
1月21日(火) 10時~11時30分	総合市民会館	○	子どもの病気について ~広島西医療センター専門医のアドバイス~
2月18日(火) 10時~11時30分	総合市民会館		菓立ちの会 こそだて座談会 ~先輩お母さんからのメッセージ~

※ 内容・日程は都合により変更する場合があります。また、オープン講座はひよこルーム受講者以外も参加できます(要申込)



赤ちゃんママの 元氣講座

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スさせましょう。

とき 7月22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 バスタオル2枚、タオル2枚

申し込み 7月19日(金)までに大竹会館へ。

才能が目覚める乳幼児講座(リトミック編)

玖波公民館 ☎7084

子育て中の保護者同士の交流の場にしましょう。

とき 7月18日(木)

10時30分~11時30分

対象 乳幼児と保護者

講師 落合由美さん(ピアノ・リトミック講師)

定員 15組程度(申込順)

申し込み 直接または電話で玖波公民館へ。

秋野菜栽培教室

小方公民館 ☎6249
栄公民館 ☎6688

美味しい秋野菜を作りませんか。

栄公民館

とき 7月23日(火)

13時30分~16時

ところ 栄公民館

小方公民館

とき 7月26日(金)

13時30分~16時

ところ 小方公民館

共通事項

対象 市内在住または勤務の方

講師 J A 佐伯中央 営農指導員

定員 20人程度

持参品 筆記用具

申し込み 直接各館へ。

核兵器のない平和な世界をめざして ボクたち・私たちに出来る事

玖波公民館 ☎7084

とき 8月5日(月)

10時30分~11時30分

対象 小学生以上の方

講師 西村宏子さん(広島平和記念資料館平和講座講師)

定例的な講座

講座名・内容	とき	ところ	対象
『いきいき健康講座』 なつかしい歌を歌ったり、脳トレゲームをしたりして心と体を鍛えましょう。	第3木曜日(今月は18日) 13時30分~15時30分	小方公民館 ☎6249	20歳以上の方
『エクササイズウォーキング』 シェイプアップ・筋力アップしながら美しく正しい姿勢で歩きましょう。	第4土曜日(今月は27日) 13時30分~14時30分		20歳以上の方
『手芸講座』 クラフトテープを使ってオリジナルのバッグなどを作ります。	第1土曜日(今月は6日) 13時~16時		20歳以上の方
『♪親子で楽しくリトミック♪』 音楽に合わせてリズムあそびをしたり、ボールを使ったりしてリズム感を育てましょう。	第2木曜日(今月は11日) 10時30分~11時30分	栄公民館 ☎6688	乳幼児と保護者

※ 詳しくは小方・栄公民館へ。

カゴづくり教室

大竹会館 ☎2226

クラフトテープを使ってオリジナルのカゴを作りましょう。

とき 7月16日(火)

13時30分~15時30分

ところ 大竹会館

定員 15人(申込順)

申し込み 直接または電話で玖波公民館へ。

対象 初心者(市内在住または勤務の方)

講師 清水文子さん(ボランティアの皆さん)

定員 10人程度

参加費 500円(当日材料費として)

持参品 ハサミ、筆記用具、洗濯バサミ数本、メジャー

申し込み 前日までに直接または電話で大竹会館へ。

健康

ヨガ教室

栄公民館 ☎6688

体をゆるめながらヨガを取り入れたやさしいストレッチが基本です。疲れている心と体をいたわりませんか。

とき 7月の毎週木曜日

10時~11時30分

※ 全4回(1回の参加でもかまいません)

ところ 栄公民館

対象

市内在住または勤務の方

講師

加藤律子さん(ヨガ講師)

定員 20人程度

持参品 バスタオル、飲み物

申し込み 栄公民館へ。

講座

ゆかたの着付け教室

大竹会館 ☎2226

夏祭りにゆかたを着てみよう。

とき 7月13日(土)

13時~15時

ところ 大竹会館

対象 市内在住または勤務の方(高校生可)

講師 相川秀子さん(生涯学習グループ着付け教室講師)

定員 10人

持参品 ゆかた、帯、紐3本、タオル3枚、だてじめ、帯板

申し込み 前日までに大竹会館へ。

栄町誕生の歴史講座

栄公民館 ☎6688

西の玄関栄町はいつどのようになつて出来たの・・・？

七千六百年昔の小瀬川・江戸時代の小瀬川の地形・小瀬川開の築調など「目からうろこが落ちる」ようなお話です。

とき 7月13日(土)

13時30分~15時30分

ところ 栄公民館

対象

市内在住または勤務の方

講師 長門彰男さん(元、文化財審議会委員)

定員 20人程度(申込順)

申し込み 栄公民館へ。

勤労青少年ホーム

Let'sフットサル

問い合わせ 生涯学習課 ☎5800

フットサルはやったことないし、難しそう・・・なんて思っても、全然大丈夫！メンバーのほとんどが初心者で、女性もいます！

まだ立ち上がったばかりのサークルなので、みんなで手探りの中、パスやシュート練習、ミニゲームをしながら和気あいあした雰囲気です。

年齢も10代~30代と幅広くいますし、仕事帰りの疲れやストレス発散に一緒にいい汗を流しましょう！



練習の後半は試合



大竹小グラウンドでやっています。



女の子も活躍しています。