ひとり一学習　一スポーツ　一趣味　一ボランティア　11月の生涯学習講座

「地域ジン学びのカフェ」11月講座 ～エンディングノートと居場所づくり～

玖波公民館 ☎57-7084

福祉のまちづくり第2弾！「エンディングノート」とは？自分にもしものことがあったときのために自身の希望などを書き留めておくノートです。正しい選び方・書き方を学びましょう。そして10月に引き続き、居場所づくりについて考えます。グループワーク＆カフェ方式で開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

とき　11月14日(土)　13時30分～

ところ　玖波公民館

講師　福島今日子さん（行政書士グランディール法務事務所代表）、内海愼一さん（㈱studio・Lコミュニティデザイナー）

申し込み　11月2日(月)から玖波公民館へ。

ボジョレーヌーボー2015解禁 ～今宵ステキ空間～

玖波公民館 ☎57-7084

「地域ジン学びのカフェ」恒例の地域ジンふれあい交流会を開催。

「ボジョレーヌーボーって何？」「どこの国のおまつり？」解禁日の意味やワインの話を専門家から学びながら、ふれあい、生演奏のピアノ・歌を聴きながら交流しましょう。「いい夫婦の日」にちなんで、カップル参加者にはプレゼント特典があります。この日は公民館のロビーが「ステキ空間」に変身します。

とき　11月21日(土)　17時30分～19時30分

ところ　玖波公民館

共催　市・大竹市地域包括支援センター

錦龍公園 秋のノルディックハイキング

小方公民館 ☎57-6249

ノルディック・ウオークで秋の紅葉を見ながら、錦龍公園までハイキングをします。（ノルディック・ウオークとは、生活習慣病の予防や、健康増進を目的とした全身運動です）

ノルディックのポールは無料で貸し出します。雨天の場合は小方公民館でノルディックの講習会をします。

とき　11月10日(火)　9時30分～13時

ところ　小方公民館から出発

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）、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）

講師　日本ソムリエ協会公認ワインシニアアドバイザー

参加料　3、000円（実費）

申し込み　11月2日(月)から玖波公民館へ。

定員　30人（申込順）

持参品　弁当、飲み物、タオル

※　ポールを持てるようにリュックサックでお越しください。

申し込み　11月8日(日)までに小方公民館へ。

カラダがよろこぶ健康講座 体がよろこぶ食事

小方公民館 ☎57-6249

寒い冬に体を芯から温め、風邪なんかに負けない強い体質作りをするために、食べ物の性質を知り、組み合わせや食べ方で温かく元気になる、冬ならではの食事を学びます。

とき　11月16日(月)　10時～11時

ところ　小方公民館

対象　どなたでも可

定員　20人（申込順）

講師　原　夕加里さん（管理栄養士）

申し込み　小方公民館へ。

エクササイズ教室

小方公民館 ☎57-6249

腰痛や肩こりなどを予防、改善する運動方法を指導します。

とき　11月28日(土)　13時30分～14時30分

ところ　小方公民館

対象　一般

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　30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　前日までに小方公民館へ。

いきいき健康講座

小方公民館 ☎57-6249

なつかしい童謡をマンドリンに合わせて歌ったり、脳トレのゲームなどをして心と体をきたえましょう。

とき　11月19日(木)　13時30分～15時30分

ところ　小方公民館

対象　一般

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。

パソコン教室

生涯学習課 ☎53-5800

《パソコン初歩コース》

今からパソコンを始めたい方、パソコンはあるけどあまり使っていない方などのために、パソコンの活用についてゆっくり進めていきます。

とき　11月26日(木)、12月3日(木)、平成28年1月7日(木)、2月4日(木)、3月3日(木)（5回講座）　10時～12時

《パソコンで遊ぼう》

年賀状の作成に挑戦したり、写真などの画像を加工してみましょう。パソコン経験者の方におすすめします。

とき　11月27日(金)、12月4日(金)、平成28年1月22日(金)、2月5日(金)、3月4日(金)（5回講座）　10時～12時

共通事項

対象　市内在住または勤務の方優先

講師　古川和人さん（らんらんサポーター）

定員　各30人（申込順）

参加料　2、500円（5回分）

※　初回日にお支払いください。

申し込み　11月4日(水)～13日(金)までに電話で生涯学習課（総合市民会館内）へ。

花のアレンジメント教室

小方公民館 ☎57-6249

部屋の色どりに美しい花を生けて楽しみましょう。花を永く持たせるコツなどをプロが伝授します。

とき　11月17日(火)　13時～14時

ところ　小方公民館

対象　花好きな方ならどなたでも可

参加料　1、500円（材料費）

定員　10人

講師　花見秀子さん（三村生花店）

持参品　はさみ

申し込み　11月10日(火)までに小方公民館へ。

エコクラフト教室

小方公民館 ☎57-6249

初めての人でも、簡単におしゃれなバッグや小物が作れます。

とき　11月14日(土)　13時～16時

ところ　小方公民館

対象　どなたでも可

講師　清水文子さん（クラフト教室講師）

定員　15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個以上、鉛筆、速乾性接着剤、メジャー

申し込み　小方公民館へ。

手芸講座 クラフト教室

小方公民館 ☎57-6249

クラフトテープを使ってバッグや、小物を作ります。

とき　11月21日(土)　13時～16時

ところ　小方公民館

対象　クラフト経験者

講師　清水文子さん他（らんらんサポーターの皆さん）

定員　15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個以上、鉛筆、速乾性接着剤、メジャー

申し込み　小方公民館へ。

プリザーブドフラワー教室

栄公民館 ☎53-6688

枯れないお花プリザーブドフラワーを使って、クリスマスに飾れる星型のリースを作りましょう。

とき　11月28日(土)　10時～12時

ところ　栄公民館

対象　市内在住または勤務の方（小学生低学年は保護者同伴）

講師　新谷美香さん（プリザーブドフラワーアレンジメント講師）

定員　18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19日(木)までに参加料を添えて栄公民館へ。