ひとり一学習　一スポーツ　一趣味　一ボランティア　9月の生涯学習講座

子育て

赤ちゃんとママの元気講座

大竹会館 ☎53 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　9月26日(月)　10時～12時
ところ　大竹会館
対象　1歳未満のお子さんとそのお母さん
講師　原田しげみさん（ヨガ講師）
定員　8組
持参品　バスタオル2枚、タオル2枚、飲み物
申し込み　前日までに大竹会館へ。

健康

楽しみながら元気になれるヨガ教室

生涯学習課 ☎53 5800

血液やリンパの流れが良くなるヨガは体だけでなく心も元気になれます。初心者でも安心してできるヨガ教室です。

とき　9月20日(火)　10時～11時30分
ところ　総合市民会館
対象　成人
持参品　ヨガマットまたはバスタオル、タオル2枚、薄手のバスタオル1枚、飲み物
講師　原田しげみさん（ヨガ講師）
定員　15人程度
申し込み　前日までに生涯学習課へ。

カラダがよろこぶ健康講座

小方公民館 ☎57 6249

これまでそれぞれの体力レベルにあわせて、軽快な音楽にあわせて体を動かしたり、ストレッチをしたりしながら楽しく運動をしてきました。今回は総まとめとして、ポイントを解説しながら運動をします。

とき　9月26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
講師　高橋航平さん（健康運動実践指導士）
持参品　運動しやすい服装、飲み物、タオル
申し込み　小方公民館へ。

エクササイズ教室講座

小方公民館 ☎57 6249

これまで体の体幹をきたえたり、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をしてきました。今回は総まとめとして、それぞれのポイントをふまえた運動を行います。

とき　9月17日(土)　13時30分～14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。

いきいき健康講座

小方公民館 ☎57 6249

マンドリン演奏にあわせて童謡などを歌ったり、脳トレゲームやおしゃべりなどで楽しいひとときを過ごし、仲間作りをしませんか。

※　平成21年度から続いたこの講座は、小方公民館の改修工事により今回で終了します。

とき　9月15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　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。

脳若トレーニング教室

大竹会館 ☎53 2226

脳をイキイキ・ワクワク若返らせる認知症予防トレーニングです。

とき　9月20日(火)　10時～12時
ところ　大竹会館
対象　概ね60歳以上の方
講師　田渕佳恵さん
持参品　筆記用具
定員　15人程度
申し込み　前日までに大竹会館へ。

講座

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小物やバッグを作ります。

とき　9月17日(土)　13時～15時
ところ　小方公民館
対象　クラフトの経験のある人
講師　清水文子さん他（らんらんサポーターの皆さん）
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個以上、鉛筆1本、メジャー、速乾性ボンド
申し込み　小方公民館へ。

エコクラフト教室

小方公民館 ☎57 6249

初めてクラフトに挑戦する人でも、簡単におしゃれな小物やバッグが作れます。

とき　9月3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）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。

地域ジン学びのカフェ9月「お金講座」

玖波公民館 ☎57 7084

話題のふるさと納税から高額医療費の話まで、くらしとお金の情報講座です。カフェタイムを入れながら、ラフに語らいましょう。

とき　9月24日(土)　13時30分～15時30分
講師　倉橋孝博さん（広島県広報金融アドバイザー）
申し込み　9月2日(金)から玖波公民館へ。

ビーズのネックレス作り教室

栄公民館 ☎53 6688

手作りで秋らしい素敵なネックレスを作りましょう。初心者の方も大歓迎です。

とき　10月6日(木)　9時30分～11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　松村美代子さん（ビーズアートステッチ講師）
定員　10人（申込順）
参加料　1、500円（材料費）
申し込み　9月23日(金)までに参加料を添えて栄公民館へ。

囲碁大会

小方公民館 ☎57 6249

みんなで卓を囲んで楽しみましょう。

とき　9月25日(日)　10時～16時
ところ　小方公民館
対象　囲碁経験者
※　市外の方も参加できます。
定員　50人程度
参加料　1、000円（昼食付き）
主催　小方囲碁同好会
申し込み　直接または電話で小方公民館へ。（当日参加可）

大竹市勤労青少年ホーム

申し込み受付中

●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 ☎53 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	小方公民館
バドミントン	男8人　女12人	木曜日　20時00分～21時30分	大竹中学校
ダイエット	男6人　女9人	月曜日・金曜日　18時00分～21時30分（のうち2時間）	大竹中学校

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。