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

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 11月28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、飲み物

申し込み 前日までに大竹会館へ。

健康

カラダがよろこぶ健康講座

栄公民館 ☎53 6688

①体力測定　パート1
身体をチェックしてみましょう。

②ボールで楽しく全身運動
普段使わない筋肉を刺激しましょう。

とき
①11月8日(火) 14時～15時
②11月28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）

定員 各20人

持参品 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ストレッチボール（お持ちの方のみ）

申し込み 前日までに栄公民館へ。

ノルディック・ウォーク教室

大竹会館 ☎53 2226

初めての方も歓迎。ストレッチから入り、歩き方講習を行います。

とき 11月14日(月) 10時～12時

ところ 大竹会館（アゼリアホールとその周辺）

講師 杉田寛治さん（全日本ノルディックウォーク連盟）

定員 20人（申込順）

持参品 タオル、飲み物、リュックサック（両手を使うため必ず）

※ノルディックのポールは貸し出します。

申し込み 11月13日(日)までに大竹会館へ。

講座

お菓子作り教室

栄公民館 ☎53 6688

米粉入りのシフォンケーキを作ります。初心者でも上手に焼けますので、楽しんで作りましょう。

とき 11月19日(土) 10時～13時

ところ 栄公民館

対象 市内在住または勤務の方

講師 西尾弘美さん（パン教室講師）

定員 12人（申込順）

参加料 1、000円（材料費）

持参品 三角巾（バンダナ）、エプロン、手ふき、筆記用具

申し込み 11月15日(火)までに参加料を添えて栄公民館へ。

プリザーブドフラワー教室

栄公民館 ☎53 6688
大竹会館 ☎53 2226

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リースを作りましょう。

とき・ところ
・11月26日(土) 10時～12時（栄公民館）
・12月3日(土) 13時～15時（大竹会館）

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 開催日の3日前までに参加料を添えて各公民館へ。

地域ジン 学びのカフェ

11月講座 ～必要とされる喜び～

矢野大和大竹市に上陸！

問い合わせ　玖波公民館 ☎57 7084

福祉のまちづくりを考えませんか。

10月は、徒歩圏内での自分を必要としてくれる場所づくりについて学びました。

今月は福祉・人権の話を、グループワーク&カフェ形式で楽しく聞きましょう。

とき 11月12日(土) 13時30分～

ところ 玖波公民館

内容 予定通りにいかない人生～「笑い」と「元気」の口演会～

講師 矢野大和さん

申し込み 11月1日(火)から直接または電話で玖波公民館へ。

11月講師紹介

矢野大和さん

○口演会講師
○大分県観光特使

大分県の鷹鳥屋神社の宮司の長男として生まれ、宇目町役場に就職。道の駅「うめ」の初代店長となった後、黒字経営の手腕を認められ観光大使に就任。現在は月30回以上の口演活動を行っている。

地域ジン ふれあい交流会

ボジョレーヌーボー解禁 ～今宵ステキ空間～

問い合わせ　玖波公民館 ☎57 7084

「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、生演奏のピアノや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、カップルで参加の方にはプレゼントをご用意しています。楽しいアトラクションもあります。

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19日(土) 17時30分～19時30分

ところ 玖波公民館

講師 矢野英夫さん（日本ソムリエ協会公認ワインシニアアドバイザー）
足立祐一さん（シェフ）

定員 35人（申込順）

参加料 3、000円（飲食代）

申し込み 直接または電話で玖波公民館へ。

アトラクション内容

本気でお見合いコーナー
年齢を問いません。楽しい雰囲気の中で、ステキな出会いをつくりましょう。

防犯寸劇
大学生を中心にした警察庁公認ヤングボランティア団体「スリーアローズ」の皆さんが、防犯をテーマにした寸劇を演じます。防犯について楽しく学びましょう。

いい夫婦の日 コーナー
夫婦またはカップルの方に、おふたりのエピソード自慢をしてもらいます。

「スリーアローズ」の皆さん＆防犯キャラクター「モシカ」