ひとり―学習　―スポーツ　―趣味　―ボランティア　10月の生涯学習講座

「地域ジン学びのカフェ」10月・11月講座 ～徒歩15分圏内にあなたの居場所はありますか？～

玖波公民館 ☎57-7084

今年度もやります！保険介護課・大竹市地域包括支援センターと一緒に玖波公民館「地域ジン学びのカフェ」で福祉のまちづくり！

10月11月連続で、グループワーク&カフェ形式で開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

10月

とき 10月17日(土)

内容 エンディングノートと居場所づくり

講師 福島今日子さん

11月

とき 11月14日(土)

内容 徒歩15分圏内にあなたの居場所はありますか？

講師 丸山法子さん

共通事項

ところ 玖波公民館

時間 13時30分～

申し込み 10月1日(木)から玖波公民館へ。

共催 市・大竹市地域包括支援センター

《10月講師紹介》

在宅介護支援センターで介護相談に、県内社会福祉協議会で福祉のまちづくりに従事したあと独立。現在、安心して長生きのできる社会のための終活、地域づくり、サービス開発について、ワークショップ、講演・セミナーに全国展開中。

○一般社団法人　リエゾン地域福祉研究所　代表理事

○公益社団法人　広島県社会福祉士会　理事

10月講師　丸山法子さん

ひよこルームオープン講座「みんなで大運動会」

生涯学習課 ☎53-5800

幼児がいる保護者の皆さん。みんなで楽しく運動会をしましょう。

とき 10月16日(金) 10時～11時30分

ところ 総合体育館

対象 未就学児（ハイハイができる赤ちゃんから年長）と保護者

参加料 150円

持参品 体育館シューズまたは上靴（子どもの上靴は外靴の裏側をきれいにしてご持参ください）

申し込み 10月8日(木)までに参加料を添えて生涯学習課（総合市民会館内）へ。

ひよこルームオープン講座「絵本に親しもう」

生涯学習課 ☎53-5800

手あそびうた、人形劇、紙芝居、手作りおもちゃのプレゼントなど楽しい催しを行います。

とき 10月26日(月) 10時～11時30分

ところ あいいく館

対象 1歳～3歳児と保護者

定員 10組（申込順）

申し込み 10月5日(月)から電話で生涯学習課（総合市民会館内）へ。

親子の絆づくり講座「赤ちゃんがきた！」

栄公民館 ☎53-6688

0歳時期に育まれる心の安定根は子どもにとって親が与えられる一生の宝物です。初めてお母さんになったあなた。親子の絆づくりプログラムを体験して、親子の絆を深め、ママ友をつくり、乳幼児期に必要な知識を習得しましょう。

とき 11月6日、13日、20日、27日（全4回・いずれも金曜日） 9時30分～11時30分

ところ 栄公民館

対象 2カ月～5カ月児を初めて育てているお母さん（全回受講できる方を優先）

定員 10組（申込順）

持参品 バスタオル、飲み物や着替えなど子どもに必要なもの

申し込み 10月1日(木)から栄公民館へ。

マタニティヨガ

大竹会館 ☎53-2226

お腹の中の赤ちゃんと一緒にヨガの呼吸法でゆっくり体を動かしましょう。

とき 10月26日(月) 10時～12時

ところ 大竹会館

対象 安定期に入った健康な妊婦さん（夫婦可）

講師 原田しげみさん（ヨガ講師）

定員 10人

持参品 バスタオル2枚、タオル2枚、動きやすい服装

申し込み 前日までに大竹会館へ。

カラダがよろこぶ健康講座 正しい基本ウオーキングで元気に歩きましょう

小方公民館 ☎57-6249

正しい歩行をしていますか？ウオーキングは健康やダイエットにはもちろん、ストレス解消にも効果があります。歩く姿勢がとても大事です。

とき 10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（申込順）

講師 嘉屋小百合さん（健康運動実践指導士）

持参品 運動しやすい服装と飲み物・タオル

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

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 10月29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。

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 10月24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。

エクセルゆっくり講座（初心者コース）

大竹会館 ☎53-2226

とき 10月毎週火曜日（4回コース） 10時～11時30分

ところ 大竹会館

内容
- ○6日…文字を入力しよう
- ○13日…文字の大きさや色を変えてみよう
- ○20日…表をキレイにしよう
- ○27日…絵をいれてみよう

講師 野村正登さん（らんらんサポーター）

定員 20人

参加料 1回につき300円

持参品 ノートパソコン（エクセル要）、筆記用具

申し込み 大竹会館へ。

ビーズステッチ教室

栄公民館 ☎53-6688

針と糸で素敵な手作りの秋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29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（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）

持参品 はさみ、洗濯ばさみ1個、ビーズマット（お持ちの方）

申し込み 10月20日(火)までに参加料を添えて栄公民館へ。

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 10月17日(土) 13時～16時

ところ 小方公民館

対象 市内在住または勤務の方

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1本、メジャー、速乾性接着剤

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

初めての人でも、簡単におしゃれなバッグや小物がつくれます。

とき 10月10日(土) 13時～16時

ところ 小方公民館

対象 市内在住または勤務の方

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1本、メジャー、速乾性接着剤

申し込み 小方公民館へ。