ひとり―学習　―スポーツ　―趣味　―ボランティア　12月の生涯学習講座

フラの体験レッスン

望戸宅 ☎㊸2612
携帯☎090-9061-5801

気軽にフラダンスに触れる機会をもうけるために、体験レッスンを開催します。お気軽にご参加ください。

とき
12月6日㈯ 19時30分～
12月11日㈭ 13時30分～

ところ 総合市民会館

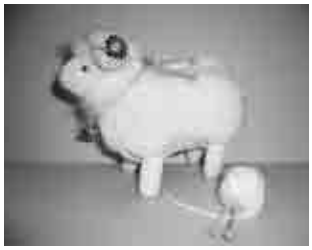
対象 60歳以下の方

参加料 1、000円（1回分）

申し込み 開催日前日までに電話で望戸宅または携帯へ。

和布で作る来年の干支「未」

大竹会館 ☎㊸2226



とき 12月10日㈬ 9時～12時

ところ エスポワールおおたけ

対象 市内在住または勤務の方

講師 華の会の皆さん

定員 25人

参加料 950円（材料費）

持参品 裁縫道具一式

申し込み 前日までに参加料を添えて大竹会館へ。

野菜栽培講座～自分の土を、もっと知ってみよう～

小方公民館 ☎㊼6249

自分の畑の土を知っていますか。良い土で作ると収量・品質が良くなり、悪い土で作ると天候に左右されやすく、収量・品質が悪くなります。どうやって良い土にするか、おいしい野菜を作るための、土作りの方法を学びます。

とき 12月12日㈮ 13時30分～16時

ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方

講師 JA佐伯中央営農指導員

定員 30人程度

持参品 筆記用具

申し込み 当日までに直接または電話で小方公民館へ。

健康な食べ方でイキイキ人生

小方公民館 ☎㊼6249

加齢とともに食事に偏りが出てきたり、味覚・嗅覚の障害も出やすくなることから、味付けが濃くなったり栄養分の偏り、低栄養などが起こりやすくなります。

塩分や食事の摂り方のポイントについて学び、イキイキ体操で元気に体を動かします。

とき 12月16日㈫ 10時～11時

ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方

講師 大矢聖子さん（ヤクルト管理栄養士）

定員 30人（申込順）

申し込み 前日までに小方公民館へ。

冬の和紙づくりを体験しませんか

おおたけ手すき和紙保存会（会長 中本携帯☎080-6311-6661）

和紙づくりに欠かせない冬場の作業を体験してみませんか。工程の紹介、また紙漉きも体験できます。昼ご飯を食べながら、大竹和紙の未来についても語り合いましょう。

ところ 大竹手すき和紙の里、防鹿地区のコウゾ畑など

対象 中学生以上の方

参加料 500円（昼食代）

○コウゾの刈取り＆紙すき体験
とき 1月17日㈯ 9時30分～15時
定員 15人（申込順）

○コウゾの皮はぎ＆紙すき体験
とき 2月8日㈰ 9時30分～15時
定員 20人（申込順）

申し込み 12月5日㈮から受付ます。
①参加希望者全員の氏名・年齢・それぞれの参加希望日
②代表者の住所と電話番号
①、②を書いて、保存会 福田宛へファクス（㊼2441）で送付してください。詳しくは市内の公民館などに備え付けのチラシをご覧ください。

受講者募集 毎月1回定期講座

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（12月18日）13時30分～15時30分	小方公民館 ☎㊼6249	18歳以上の方
『エクササイズ教室』 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。	12月はお休みです。		
『手芸講座』（クラフト教室） クラフトテープを使って素敵なかごや小物を作ります。	第2土曜日（今月は12月6日）13時～16時		

※　詳しくは小方公民館へ。