

# 受講生募集!! 平成29年度 講座のお知らせ

▶▶▶ 中間市中央公民館 ◀◀◀

問合せ ☎ 246-2321

## ① 高齢者講座 きらめき大学 (対象：60歳以上の方) ※選択コース(午後)のみの受講はできません。

開講日	曜日	時間	回数	定員	講師(敬称略)	内容 & 備考	経費
6月1日	第1木曜日	教養課程 (全員必須) 10:00~12:00	6	100	高校の先生 福岡県職員 ピアニスト ほか	心豊かに生き生きとした毎日を過ごすために、多彩な講師をお迎えします。歴史・文学・文化・生き方・芸能・健康・生活・安全・経済などのお話を楽しめます。	無料
	原則第1・3木曜日 選択コース 13:00~15:00	脳トレ	8	20	健康運動指導士 大井手 一平	着席のまま、軽く手足を使う動きをします。考えながら動かさないといけないので支持どおりに出来ても、出来なくても、脳の活性化を促されます。	無料
		文学	8	30	元よみうりFBS 文化センター支配人 熊本 かほる	声に出して読む「論語」～呼吸法や滑舌を取り入れた「素読」と解説の講座です。呼吸法や発声の仕方も学び、丹田が鍛えられ、健康にも役立ちます。	無料
		水彩画	8	30	元県小学校図画工作 教育研究会会長 佐藤 篤	身近な野菜や季節の草花、人物等を描きます。初心者の方も優しく基礎から学べるので水彩画の楽しさを味わえます。	無料

## ② いふればーく ～子育て真っ最中!? (子育てが終わった皆さんも) 集合!～

開講日	曜日	時間	回数	定員	講師(敬称略)	内容 & 備考	経費
5月11日	原則第2木曜日 (月1回)	10:00~12:00	8	30	AEAJ認定アロマセラピスト 吉竹 真弓 JHBS協会準師範 吉田 美和 ほか	手づくり体験が多く、楽しく息抜きしながら子育て情報の交換もできます。アロマクラフトやカステラ作り等盛りだくさんの企画です。※託児あり(申込時1歳以上)(日程 5/11, 6/8, 7/13, 9/14, 10/12, 11/9, 12/14, 1/11)	材料代実費

## ③ 世界そげなこと講座 ～『世界の伝統・文化』を感じよう!!～

開講日	曜日	時間	回数	定員	講師(敬称略)	内容 & 備考	経費
6月14日	水曜日	13:30~15:00	4	50	いろいろな外国の方々	色々な国の伝統・文化に触れてみませんか!「へえ～そげなこと～」と思わず言いたくなるような興味深い話が満載です。(日程 6/14, 7/12, 9/6, 11/8 ※変更の場合あり)	無料

## ④ サンシャイン・サンデー ～日曜日の朝を楽しもう!!～

開講日	曜日	時間	回数	定員	講師(敬称略)	内容 & 備考	経費
5月14日	月1回 日曜日	10:00~12:00	-	各20	薬膳インストラクター 草田 秋子 ハギングバスケインストラクター 笠井 佳子	日曜日の朝、いつもと違う事をしてリフレッシュしましょう!! ・薬膳料理 (5/14) ・寄せ植え (6/11) ※以降も月1回別途企画あり。随時、「広報」に掲載。	材料代実費 料理 1,000円 ガーデニング 3,000円

## ⑤ ストレッチ ～健康で楽しい毎日を～

開講日	曜日	時間	回数	定員	講師(敬称略)	内容 & 備考	経費
5月19日	金曜日	A10:00~10:50 B11:00~11:50 A班・B班入替制	6	各班10	整体セラピスト 立石 知之	ストレッチでしなやかな身体を手に入れましょう。体調の自己管理に役立ち、ダイエット効果も期待できます。 (日程 5/19, 26, 6/2, 9, 16, 23)	無料

## ⑥ 自然再発見講座 ～森林浴でリフレッシュ！～

開講日	曜日	時間	回数	定員	講師(敬称略)	内容 & 備考	経費
5月26日	金曜日(原則) ※都合により変更あります。	8:30～16:00	5	35	ふくおか森林インストラクター	近隣の山(低登山)や名所めぐりをしながら身近な野草や木、自然の楽しさや環境の大切さを森林インストラクターと共に自然を体感し楽しく学びます。(日程 5/26、7/21、9/22、11/24、12/22)	交通費 500円 (5回分)

## ⑦ ゴスペル ～気軽に学べる本格ゴスペル～

開講日	曜日	時間	回数	定員	講師(敬称略)	内容 & 備考	経費
5月24日	水曜日	19:30～20:30	5	20	ゴスペルソング - 新藤 まゆみ	日本でもスタンダードな曲になっている「オー・ハッピーデー」に取り組みます。3声のハーモニーを楽しみましょう！もちろん、初心者大歓迎です!! (日程 5/24、6/14、28、7/12、26)	教材費 300円

### 《申込方法》 下記の①～④のいずれかでお申込みください。

着信後3日以内には「受付完了」の連絡をいたします。

「受付完了」の連絡がない場合は、☎246-2321にお問合せください。

「開講案内」は締切日20日(木)の翌日21日(金)以降に発送します。

【いずれの申込み方法も下記の必要事項を明記してください。】

**A** 講座名(△△コース)、 **I** 住所、 **U** 氏名(ふりがな)、 **E** 年齢、 **O** 電話番号(有ればFAX番号も)

☆申込締切は、**4月20日(木) 必着** ※定員を超えた場合は締切日の翌日(4月21日)に抽選します。

### ① FAX FAX専用番号 093-246-0277

※FAXの場合は返信先FAX番号も明記してください。

### ② メール kouminkan@city.nakama.lg.jp

※メールの場合は返信を受信できる環境にしておいてください

※「件名」の欄に「講座名」を入力してください。

### ③ 往復はがき 〒809-0014 中間市蓮花寺三丁目1番1号 中間市中央公民館 行

※往復はがきの場合は申し込む講座それぞれに1通ずつ必要です。

往復はがきの書き方

52 (住信)	809-0041 中間市蓮花寺3丁目1番1号 中央公民館 行		52 (返信)	① 講座名 ② 〒 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 性別 ⑤ 年齢 ⑥ 電話番号
------------	--------------------------------------	--	------------	---

### ④ 中央公民館窓口

窓口に準備している申込用紙に必要事項を記入

※申込み講座数と同じ枚数の返信用はがきをご持参ください

## ▶▶▶ 中間市働く婦人の家 ◀◀◀

問合せ ☎ 246-0483

### ① 市民講座 初心者のための太極拳教室～こころとからだにやさしい健康づくり～

開講日	曜日	時間	回数	定員	講師(敬称略)	内容 & 備考	経費
5月9日	毎週火曜日	10:00～11:30	5	35	竹原 富士隆	正しい呼吸法を身に付け、身体と精神の緊張を取り除きます。ストレスをやわらげ、手軽で、長続きする健康づくりのために。(日程 5/9、16、23、30、6/6)	無料

☆ 申込方法は ①働く婦人の家窓口(※返信用はがきをお持ちください)

または②往復はがき(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)でお願いします。

《申込先》 〒809-0036

中間市長津一丁目25番1号

中間市働く婦人の家 市民健康講座 係 ※定員になり次第締め切ります。