

吹上中央公民館講座・自主講座等のご案内

吹上中央公民館では、市民の皆さんに生涯学習の機会を提供するために、中央公民館が主催する『公民館講座』と、講座生が自主運営で行う『自主学习講座』を開設しております。

多くの市民の皆さんの御参加をお待ちしています。

【公民館講座】

- ★ 申し込みは、吹上中央公民館へお願いします。
- ★ 電話（☎296-2124）で申し込むか、直接来館してください。
- ★ 申し込まれた方は、開講日の開講時間に遅れないようにしてください。
- ★ 開催場所は、全て吹上中央公民館です。

<p>体調改善 ～ミニボールでピラティス～ (福留 千砂先生)</p>	<p>月1回(第2火曜日) 14:00～16:00 6月14日開講</p>	<p>「健康寿命を伸ばしましょう」をテーマに、怪我のリスクを減らし、肩や腰、膝の痛みの軽減を目指します。ミニボールを使い、日常生活に必要な筋力・筋持久力・柔軟性を無理なく高めて、深い呼吸でリラックスし、幸福感も高めまます。</p>
<p>吹上ハーモニカメイツ (前田 和之先生)</p>	<p>月2回(第2・第4木曜日) 10:00～12:00 6月9日開講</p>	<p>ハーモニカの基礎から、応用までを楽しく学びます。楽器演奏は、脳を幅広く活用するため、認知症リスクの軽減にも役立ちます。この機会にハーモニカ演奏にチャレンジしてみませんか。初心者の方も大歓迎です。 (施設使用料として年間1,000円の会費を頂きます。)</p>

【特別講座】

<p>ALAMAKカフェ (アイダ ヌル アリザ先生)</p>	<p>月1回(第2水曜日) 20:00～21:30 5月11日開講</p>	<p>14年連続日本人が住みたい国「世界No.1」マレーシアの文化、料理、言語など、テーマに沿っておしゃべりするカフェスタイルの気軽な学び場です。マレーシア産のお茶を飲みながら、国際交流員と楽しく交流しましょう。たくさんの参加をお待ちしています。</p>
--	---	---

※裏面あり

【自主講座】

★ 受講希望の方は、代表者に電話してください。

自主講座名	代表者 (連絡先)	日程	内容
和紙ちぎり絵教室	観音寺 恵美子 (296-5898)	第2水曜日 13:30～16:30	教材に基づいて和紙を使ったちぎり絵を作成します。
ラマラマ・チャンテ	櫻井 弘美 (296-2652)	第2木曜日 19:30～21:30	マレーシアダンスを楽しく踊りながら、国際交流員の先生との交流もしています。
スマホ教室	竹内 ノリ子 (090-9605-7361)	第2月曜日 19:00～21:00	LINEの使い方から、電話やインターネットといった基本操作まで、楽しく学びます。
英会話教室	阿久根 明美 (296-2905)	第3火曜日 19:30～21:00	ネイティブスピーカーであるALTの先生から、本場の英会話を楽しく学びます。
にがごいさざなみ会	池上 良子 (296-3713)	第3土曜日 10:00～12:00	お題を決めて、みんなでさつま狂句を作り、発表します。
郷土研究会	福田 晋拓 (296-2147)	第3土曜日 14:00～16:00	各自の調査研究の発表や、史跡等の現地調査を行います。
ストレッチヨガ教室	橋本 哲子 (090-5936-5052)	第4火曜日 14:00～15:00	ストレッチとヨガの組み合わせで、心と体のバランスを整えます。