

# 受講生大募集!!

**申込期限 4月3日(水) 17時15分まで**

(往復ハガキ・インターネットの場合は4月3日(水)必着です。)

『地域を創る』のは、みなさんの公民館活動です。  
ぜひ、学習や親睦の場としてご利用ください。



## ☆地域力創造・教養セミナーの申し込みについて☆

- 平日の8時30分から17時15分までの間に受講したい講座を募集している公民館にご来館いただき、お申し込みください。なお、その際は、**返信用のハガキ**をご持参ください。
- 往復ハガキでの申し込みも可能です。希望のセミナー名、住所、氏名、年齢、電話番号、教養セミナーの場合は受講回数(初、2、3)を明記し、各公民館までお送りください。子ども対象の講座については4月からの学年、保護者名を明記してください。なお、令和2年度受講回数は含みません。
- インターネットで申し込む場合(パソコン、スマートフォンのみ可)  
インターネットで、『津市令和6年度公民館講座』と検索し、該当する地域及び公民館へ進んでいただき、必要事項を入力の上、送信してください。  
システムから自動返信する受付通知メールが15分以上経っても届かない場合は、申し込みをした公民館へ必ずお問い合わせください。  
(この受付メールは、受講決定ではありません。受講決定の案内は改めてご案内いたします。)  
受付通知メールはinfo-tsu@elg-front.jpから届きますので、迷惑メールの設定を解除しておいてください。
- 1通につき1名1講座のみ有効です。
- 電話、FAXによる受付はできません。
- 応募者数が定員を超えた場合は、抽選になります。抽選は、4月4日(木)14時より職員が行います。(立会い可)  
\*講座開講日の1週間前になっても当落の通知が届かない場合は、必ず申込先の公民館に連絡してください。
- 応募者が少数の場合は、開講しないことがあります。
- 講師の都合や祝祭日、天候等により日程が変更となる場合があります。
- 聴覚などに障害がある方で、手話通訳者または要約筆記者が必要な場合は、各公民館にご相談ください。
- 対象は、津市内に在住、在勤、在学の方(一部年齢制限あり)で、最後まで受講していただける意欲のある方
- 新型コロナウイルス感染拡大の状況に応じ、講座の中止及び延期を行う場合があります。



## 久居公民館

〒514-1125 津市久居元町2354 ☎256-3931

### 桃園公民館

〒514-1116 津市新家町1365-5  
☎256-7686

### 戸木公民館

〒514-1138 津市戸木町1782  
☎255-2135

### 七栗公民館

〒514-1254 津市森町286  
☎252-1986

### 稲葉公民館

〒514-1252 津市稲葉町1905-3  
☎252-2276

### 榊原公民館

〒514-1251 津市榊原町5108-1  
☎252-1454

### 立成公民館

〒514-1113 津市久居野村町874-8  
☎256-9393

## 津市の公民館における公民館講座について

講座の種類	内 容
地域力創造セミナー	<p>地域を活性化することや地域おこしの担い手として、人づくりやまちづくりに繋げる人材の育成を目指した講座です。</p> <p>・受講料は、いずれも無料（材料費等は別途自己負担）。</p>
教養セミナー	<p>自分の興味や関心に合わせて学び、生きがいづくりを目指す講座です。</p> <p>※同じ講座を学びたい場合は、3回を限度に受講できます。</p> <p>・受講料：金額は各セミナー欄をご覧ください（材料費等は別途自己負担）。前期の初日と後期の初日に徴収します。</p> <p>なお、一度お支払いいただいた受講料はお返しできませんので、あらかじめ御了承下さい。</p>

※バス利用館外学習の際は講座の種類により700円または1,000円が別途必要になります。  
（高速道路料金、駐車料金等が発生する場合は、別途自己負担が必要になります。）

## 津市公民館における登録団体について

団体の種類	内 容
自主講座	<p>自主講座とは、公民館講座を終了後、さらに学習を続けるために公民館に登録し、自主的に活動する団体です。</p>

## 久居公民館

〒514-1125 津市久居元町2354 ☎256-3931

### 地域力創造セミナー（受講料無料）

#### 1 ママと赤ちゃんの3B体操

リズム遊びを通して赤ちゃんとのスキンシップ。  
楽しみながらママもシェイプアップ！  
※開講時に1歳（歩き始めて）から2歳半くらいまでの子どもが対象。

- 日時／第4水曜日(5/22～) 10:30～11:30  
年11回
- 講師／脇田 礼子
- 定員／10組

#### 2 こども作法教室

～礼儀作法が身につく華道・書道～

日本の伝統文化である華道・書道を通じて、お花を剣山に活けたり、正しい姿勢で字を書き、心静かにできる時間を身につけよう。  
小学3年生から中学生対象。

- 日時／第2・4土曜日(6/8華道～)10:00～12:00  
年20回
- 講師／橋本 明美 山田 美子 小菅 和子
- 定員／15名  
(材料費等は別途自己負担)

#### 3 手作り雑貨教室

布・リボン・花を使って工作します。結んだり、はったり、いろんな方法を楽しんで、好みの材料を選んでオリジナル作品が出来ます。小学生対象。

- 日時／第4日曜日(5/26～) 10:00～12:00  
年9回
- 講師／寺西 豊子
- 定員／20名  
(材料費等は別途自己負担)

#### 4 英語de子育て～親子で遊ぼう！～

英語の歌やお話、手遊びで親子でたのしく英語に触れよう！はじめての方向けの講座です。対象はH31.4.2～R3.4.1生のお子様とその保護者。

- 日時／第2・4土曜日(5/25～)  
5月～9月9:30～11:00
- 講師／久保 智子
- 定員／8組 ※お子様1人につき保護者1人  
(別途教材費4,000円程度)



# 教養セミナー

## 1 ヨガ講座

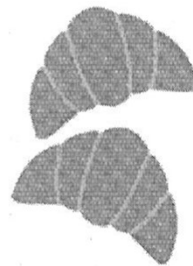
明るく、いきいきと元気に過ごせるようヨガで心と体のバランスを整えていきましょう。

- 日時/第1・3水曜日(5/15~) 10:00~11:30
- 講師/益田 早苗
- 定員/20名
- 受講料/年間5,100円(年17回)

## 2 手作りパンを楽しもう!

初心者を対象としているいろいろなパンを楽しく作ります。夏休み等はお子さま連れでも参加していただけます。男女問わずお気軽にご応募ください。

- 日時/第1火曜日(6/4~) 9:00~12:00
- 講師/岸本 容子
- 定員/12名
- 受講料/年間3,000円(年10回)  
(材料費等は別途自己負担)



# 桃園公民館

〒514-1116 津市新家町1365-5 ☎256-7686

## 地域力創造セミナー (受講料無料)

### 1 リトミック教室

ピアノや打楽器のリズム・テンポに合わせて、動きを楽しみましょう。そして、心と体のバランスを高めて、こどもの集中力を伸ばしてあげましょう。会場は小学校体育館。年中・年長児対象。

- 日時/第2水曜日(5/8~) 14:45~15:45 年8回
- 講師/新堂 礼子 伊崎 晴美
- 定員/15名

### 2 幼児折り紙教室

日本の伝統文化である折り紙は想像力や色彩感覚、空間認識能力を養います。みんなで楽しく学びましょう。年中・年長児対象。

- 日時/第4水曜日(5/22~) 14:30~15:30 年8回
- 講師/山中 小夜子 松下 明美
- 定員/15名

### 3 こどもの体操

とび箱、ボール、マット等を使い、リズムに合わせたストレッチも交えて運動します。休みのひと時を元気に過ごしましょう。会場は、小学校体育館。小学1~3年生対象。

- 日時/第2土曜日(5/11~) 9:30~11:00 年8回
- 講師/松田 三千代 下井 愛 村山 彩水
- 定員/20名

### 4 高齢者のパソコン教室(A)

パワーポイントの修得を目指します。カラフルな文字や写真を使ったプレゼンテーション資料などを作ってみたい人向けの講座です。60歳以上対象。(ノートパソコンを持参してください。)

- 日時/第1・3金曜日(5/17~) 9:30~11:30 年14回
- 講師/山内 由紀
- 定員/10名

### 5 高齢者のパソコン教室(B)

表やポスター等の作成に苦労していませんか? ワード、エクセルの入力は出来るが、もう一步前へと思う人の為の講座です。60歳以上対象。(ノートパソコンを持参してください。)

- 日時/第1・3金曜日(5/17~) 13:30~15:30 年14回
- 講師/山内 由紀
- 定員/10名

### 6 アロハ・フラ・ケイキ

子供のフラダンスです。お友達と一緒に楽しく身体を動かし、ハワイの文化に触れてみませんか? 発表会もあります。小学生対象。

- 日時/第1・3土曜日(5/18~) 9:30~10:30 年14回
- 講師/中瀬 富子
- 定員/15組

### 7 初歩のヨーガ

心身の健康維持のためにヨーガを学びます。腰痛や肩こりの対策にもなります。65歳以上対象。(ヨーガマットを準備してください。)

- 日時/第1・3水曜日(5/15~) 13:30~15:00 年14回
- 講師/前川 満千江
- 定員/15名

# 教養セミナー

## 1 ストレッチ体操

ストレッチを中心に、体を柔らかくして体調を整え、人生を楽しみませんか?

- 日時/第1・3木曜日(5/16~) 13:30~15:00
- 講師/松田 三千代
- 定員/15名
- 受講料/年間4,200円(年14回)

## 2 初歩からの茶道(裏千家)

お茶の基本的な作法を身につけながら、四季を感じる心を培っていきます。日常とはひと味違うひと時を一緒に過ごしませんか。

- 日時/第2・4火曜日(5/28~) 13:30~15:30
- 講師/服部 円美 ■定員/10名
- 受講料/年間3,900円(年13回)  
(お茶・お菓子代は別途自己負担)

# 戸木公民館

〒514-1138 津市戸木町1782 ☎255-2135

## 地域力創造セミナー (受講料無料)

### 1 ふるさと発見

ふるさとの歴史を中心に、みんなと気軽に学びましょう。

- 日時/第2木曜日(5/9~) 9:30~11:30 年10回
- 講師/辻 富美雄
- 定員/20名

### 2 こども英会話

英会話を楽しく学びませんか。小学4年生から6年生で先生(講師)の話が静かに聞ける人。

- 日時/第1・3水曜日(5/15~) 15:30~16:30 年15回
- 講師/竹内 りつ子
- 定員/10名



### 3 おやじの料理教室

季節の食材を使って、健康に良い献立で、楽しく学び・食しませんか。60歳以上の方が対象です。

- 日時/第3木曜日(5/16~)9:30~12:30 年9回
- 講師/津食生活改善推進協議会久居支部
- 定員/12名 初回材料費700円

### 4 食事の出ない歌声喫茶 戸木

童謡や唱歌、昭和歌謡を皆んなで一緒に楽しく歌いましょう!ぜひ参加して楽しんで下さい。

- 日時/第4金曜日(6/28~)13:30~14:30 年6回
- 講師/辻 富美雄 他スタッフ
- 定員/20名



## 教養セミナー

### 1 やさしいヨーガ

運動が苦手な方、心身両面の健康維持に無理なく続けられます。

- 日時/第2・4水曜日(5/8~)13:30~15:00
- 講師/前川 満千江
- 定員/15名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

### 2 気楽に話そう英会話

月2回、オーストラリア出身のコリン先生と日常の英会話を楽しみませんか。

- 日時/第1・3金曜日(5/17~)9:30~11:00
- 講師/コリン プリースト
- 定員/15名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

### 3 パソコンまなびや

ワード エクセルを初歩から学びます。文字入力ができる方。(ノートパソコンをご持参ください)

- 日時/第1・3木曜日(5/16~)13:30~15:30
- 講師/大嶋 はづき ■定員/10名
- 受講料/年間4,800円(年16回)
- (別途テキスト代 年間2,000円程度)

### 4 なるほど!パソコン講座

エクセルとワードで生活に役立つ内容を学びます。簡単な家計簿、名簿作成、回覧等。(ノートパソコンをご持参ください)

- 日時/第1・3火曜日(5/21~)9:30~11:30
- 講師/山内 由紀 ■定員/10名
- 受講料/年間4,800円(年16回)
- (別途テキスト代 年間1,500円程度)

### 5 楽しいストレッチ

音楽に合わせてのリズム体操やストレッチを通して心身共にリフレッシュしてみませんか。

- 日時/第2・4木曜日(5/13~)10:00~11:30
- 講師/竹之内 映子
- 定員/15名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

### 6 クラフトバンド教室

クラフトバンド(紙バンド)で、かご・小物・バッグ等を作ってみませんか?1年を通して参加可能な方。初心者向けです。

- 日時/第2・4水曜日(5/8~)9:30~11:30
- 講師/飯田 理保子 ■定員/10名
- 年間4,800円(年16回)
- (材料費等は別途自己負担)

### 7 3Bストレッチ

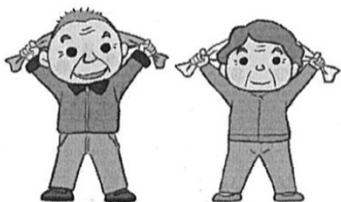
3つの用具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

- 日時/第3火曜日(5/21~)13:30~15:00
- 講師/岡 みち子
- 定員/15名
- 受講料/年間2,400円(年8回)

## 七栗公民館

〒514-1254 津市森町286 ☎252-1986

## 地域力創造セミナー (受講料無料)



### 1 ニュースポーツ教室

日ごろ体を動かす機会の少ない高齢者を対象に、技術やルールが比較的簡単な「誰でもが楽しめるスポーツ」として数々のメニュー体験してみませんか。会場は庄司庵公園。

- 日時/第1・3水曜日(5月のみ15日)  
9:30~11:30 年14回
- 講師/鈴木 寿子
- 定員/30名

### 2 高齢者パソコン教室

苦手意識のパソコンに挑戦。文字入力の初歩から学ぶことができます。脳の活性化のために挑戦してみませんか。65歳以上の方が対象。(ノートパソコンを持参してください。)

- 日時/第1・3木曜日(5月のみ16日)  
9:45~11:30 年15回
- 講師/大嶋 はづき ■定員/10名
- (別途教材費 初回のみ2,000円程度)

### 3 いきいき学級

生きがいのある生活を送るための学習の場です。65歳以上の方が対象。

- 日時/月1回(5/29~)10:00~11:30 年7回
- 講師/毎回異なる
- 定員/20名

### 4 楽学ななくり

歴史や文化・風土・自然植物など幅広く学び、楽しく仲間づくりをしましょう。

- 日時/第3金曜日(5/17~)9:30~11:30 年7回
- 講師/御給 亘
- 定員/10名

## 教養セミナー

### 1 日常ペン字教室

日常生活に役立つ文字、文章など行書を中心に行います。筆ペンも学びます。

- 日時/第2・4木曜日(5/9~)9:30~11:30
- 講師/酒井 幽石
- 定員/14名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

### 2 リフレッシュ体操

リズムののってゆっくりストレッチや筋トレを中心にした体操です。心身ともにリラックスさせましょう。

- 日時/第2・4金曜日(5/10~)10:00~11:30
- 講師/大西 則子 ■定員/15名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

### 3 そば打ち教室

そばを自分で打ちませんか。自分で打ったそばは、格別ですよ。

- 日時/第4水曜日(5/22~)9:30~12:00
- 講師/そば津うなかま福朗会 ■定員/8名
- 受講料/年間2,700円(年9回)
- 別途材料費は実費負担

#### 4 スマホ教室

スマートフォンの操作に不安のある方、楽しく基本操作から学びましょう。  
(スマートフォンを持参してください。)

- 日時/第2木曜日(5/9~) 14:00~16:00
- 講師/大嶋 はづき ■定員/10名
- 受講料/年間2,700円(年9回)
- (別途、教材費 初回のみ1,500円程度)

#### 5 水彩画入門

風景画、静物画など初歩から学びます。あなたらしい表現で一緒に描いてみませんか。

- 日時/第1・3木曜日(5月のみ20日) 13:30~15:30
- 講師/川西 みどり
- 定員/10名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

#### 6 毛糸であそぼう(手編み教室)

「編み物をするのは初めて」という方でも、無理なくご自身のペースで楽しみましょう。

- 日時/第1・3水曜日(5/1~) 13:30~15:30
- 講師/松島 幸子
- 定員/10名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

#### 7 和菓子や家庭料理の手作りを楽しもう!

季節感のある和菓子や家庭料理の手作りを楽しみ、食生活を豊かにしませんか。

- 日時/第4木曜日(5/23~) 9:30~11:30
- 講師/島田 喜美子
- 定員/8名
- 受講料/年間2,700円(年9回)
- 別途材料費は実費負担

#### 8 楽しい写真教室

基礎から学ぶデジタルカメラの操作、写真の撮り方、パソコンへの取り込み、撮影後の整理の仕方など、楽しく写真ライフを学びます。

- 日時/第3金曜日(5/17~) 14:00~16:00
- 講師/堀 雅征 ■定員/10名
- 受講料/年間2,700円(年9回)

#### 9 笑・笑・楽 たのしく脳トレ

まちがえること、むずかしいこと、なやむことは、すべてアタマにとって良いこと!そして大声で笑いましょう。

- 日時/第1月曜日(5月のみ13日) 10:00~11:30
- 講師/成田 郁代 ■定員/15名
- 受講料/年間2,700円(年9回)

#### 10 わくわくいす体操

いすを使って、楽しく運動をしましょう。

- 日時/第4木曜日(5/23~) 13:30~15:00
- 講師/植木 知見 ■定員/10名
- 受講料/年間2,700円(年9回)

### 稲葉公民館

〒514-1252 津市稲葉町1905-3 ☎252-2276

#### 地域力創造セミナー (受講料無料)



#### 教養セミナー

##### 1 簡単なパンとお菓子作り教室

いろんな種類のパンとおやつを楽しく作ってお家へ持ち帰ります。

- 日時/第2木曜日(5/9~) 9:30~12:00
- 講師/湘本 明美 ■定員/10名
- 受講料/年間2,700円(年9回)
- (教材費は別途自己負担)

##### 1 こども英語入門

外国人の先生と楽しく学んで、英語に慣れ親しみましょう。  
小学1年生~2年生対象。

- 日時/第2・3土曜日(5月のみ18日) 8:50~10:20 年15回
- 講師/モヒト・チョウベイ
- 定員/8名

##### 2 幼児書き方教室

正しい姿勢で正しく鉛筆を持って、正しい筆順で正しく整った文字・数字がしっかり書けるように学習します。5歳児(年長)対象

- 日時/第1・3火曜日(5月のみ21日) 15:00~16:30 年15回
- 講師/徳永 由香 ■定員/8名
- (教材費は別途自己負担)

##### 3 パソコン教室

地域や生活に役立つ文章の作成などを学ぶ。ワード、エクセルからスタート。文字入力スムーズにできる方。ノートパソコンを持参してください。

- 日時/第2・4金曜日(5月のみ24日) 14:00~16:00 年15回
- 講師/大嶋 はづき ■定員/14名
- (教材費は別途自己負担)

##### 4 新1年生のための書き方講座

小学1年生のかきかたの指導に沿って学習していきます。読書会等の作品にも挑戦します。新小学1年生対象。

- 日時/第1・3土曜日(5月のみ18日) 9:30~11:30 年15回
- 講師/徳永 由香 ■定員/8名
- (教材費は別途自己負担)

##### 2 やさしい英会話

自己紹介から始めてみませんか?  
楽しく英語にふれあう機会を持ちましょう。

- 日時/第1土曜日(6/1~) 8:50~10:20
- 講師/モヒト・チョウベイ
- 定員/10名
- 受講料/年間2,700円(年9回)

##### 3 笑・笑・楽 たのしく脳トレ

「まちがえること、むずかしいこと、なやむことはすべてアタマにとって良いこと!そして大声で笑いましょう」

- 日時/第4火曜日(5/28~) 9:30~11:00
- 講師/成田 郁代
- 定員/20名
- 受講料/年間2,700円(年9回)

##### 4 野菜作り入門

季節の野菜、花作りの講義を受けて楽しく農業に親しみませんか?

- 日時/第4水曜日(6/26~) 13:30~15:00
- 講師/森川 茂幸
- 定員/14名
- 受講料/年間2,700円(年9回)

##### 5 ちょっとおしゃれな料理教室

家庭料理から一歩進化したフレンチやイタリアン等おしゃれな料理を習ってみませんか?

- 日時/第1金曜日(6/7~) 9:00~11:30
- 講師/下村 昭浩 ■定員/10名
- 受講料/年間2,700円(年9回)
- (教材費は別途自己負担)

##### 6 リンパケア・ストレッチ教室

ストレッチでリンパにアプローチし、脚部トリートメントで心身共にリラックスしましょう。

- 日時/第1・3木曜日(5月のみ16日) 9:30~11:30
- 講師/丸山 早枝子 ■定員/15名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

### 神原公民館

〒514-1251 津市神原町5108-1 ☎252-1454

#### 地域力創造セミナー (受講料無料)

##### 1 高齢者音楽療法教室

音楽を通じてのレクリエーション、脳の活性化と心身健康に励みましょう。

- 日時/第1水曜日(5/1~) 9:30~11:00 年10回
- 講師/山脇 圭子
- 定員/10名

##### 2 手話

表現・特技などわかりやすく教えていただきます。初心者向け。

- 日時/第1月曜日(5月のみ13日) 9:30~11:30 年9回
- 講師/峰 和代
- 定員/10名



### 3 榊原ものしり講座

榊原のことは何でも知ろう。

- 日時/第1金曜日(5月のみ10日)  
13:30~15:30 年10回
- 講師/増田 晋作
- 定員/15名

### 4 かんたん料理研究会

身近な食材で、簡単にできる料理の研究会です。

- 日時/第2水曜日(5/8~)  
9:30~13:00 年9回
- 講師/後藤 美智子
- 定員/10名(別途材料費)

### 5 親子で楽しむ3B体操

親子のきずなを深め、心身の発達、健康増進に。3歳から5歳の未就学児と保護者対象。

- 日時/第1火曜日(5/7~)  
14:30~15:30 年10回
- 講師/岡 みち子
- 定員/10組

### 6 やさしい太極拳

ゆっくり体を動かし、心や体にやさしい太極拳です。健康の保持増進に役立ちます。

- 日時/第2水曜日(5/8~)  
13:30~15:00 年10回
- 講師/奥村 誠之郎
- 定員/15名

### 7 レベルアップ太極拳

やさしい太極拳を2年以上受講された方は、こちらに該当します。レベルアップをはかりましょう。

- 日時/第4水曜日(5/22~)  
13:30~15:00 年10回
- 講師/奥村 誠之郎
- 定員/15名

### 8 シニアはつらつ3B体操

無理なく楽しみながら、健康づくりができる体操です。

- 日時/第4水曜日(5/22~)  
9:30~11:00 年10回
- 講師/岡 みち子
- 定員/15名(別途用具代6,000円)

## 教養セミナー

### 1 初歩のヨーガ

運動が苦手な方、心身両面の健康維持に無理なく続けられます。

- 日時/第2・4火曜日(5/14~)13:30~15:00
- 講師/前川 満千江
- 定員/10名
- 受講料/年間4,800円(年16回)

### 2 パソコン活用講座

エクセルやワード、パワーポイントなど自分のパソコンに入っているソフトを活用して、いろんな文章や表を作成します。(パソコン持参)

- 日時/第4水曜日(5/22~)10:00~11:30
- 講師/池田 かおり ■定員/10名
- 受講料/年間3,000円(年10回)

### 3 スマホ活用講座

お持ちのスマートフォンをもっと活用しましょう。

- 日時/第4水曜日(5/22~)13:00~14:30
- 講師/池田 かおり
- 定員/8名
- 受講料/年間3,000円(年10回)

### 4 パンとお菓子

手作りのおいしさ、楽しさを味わいましょう。洋菓子や和菓子も作ります。

- 日時/第2火曜日(5/14~) 9:30~12:00
- 講師/山口 桂子
- 定員/8名
- 受講料/年間2,700円(年9回)(別途材料費)

### 5 クラフトバンド

クラフトバンド(紙バンド)で、かご・小物・バック等を楽しく作ります。初心者向けです。

- 日時/第3月曜日(5/20~) 13:30~15:30
- 講師/飯田 理保子
- 定員/10名
- 受講料/年間2,700円(年9回)(別途材料費)

## 立成公民館

〒514-1113 津市久居野村町874-8

☎256-9393

## 地域力創造セミナー(受講料無料)

### 1 久居歴史巡り

久居の史跡を巡り、ふるさとの歴史を学びます。

- 日時/5/8 7/3 11/6 3/5 年4回  
9:30~11:30
- 講師/久居城下案内人の会
- 定員/25名

### 2 高齢者の音楽療法A

音楽を使って身体を動かし脳を活性化しよう。65歳以上対象。

- 日時/第1火曜日(5/7~)  
9:30~11:00 年9回
- 講師/山脇 圭子
- 定員/16名

### 3 高齢者の音楽療法B

音楽を使って身体を動かし脳を活性化しよう。65歳以上対象。

- 日時/第4火曜日(5/28~)9:30~11:00 年9回
- 講師/山脇 圭子
- 定員/16名

### 4 高齢者のパソコン教室初級

基礎からみんなで楽しく学びましょう。(ワード入りノートパソコンを準備してください。)65歳以上対象。

- 日時/第2金曜日(5/10~)9:30~11:30 年9回
- 講師/大嶋 はづき
- 定員/10名

### 5 高齢者のパソコン教室中級A

ワード・エクセル等色々挑戦してみよう。(ノートパソコンを準備してください。)65歳以上対象。

- 日時/第4水曜日(5/22~)9:30~11:30 年9回
- 講師/大嶋 はづき
- 定員/10名

### 6 高齢者のパソコン教室中級B

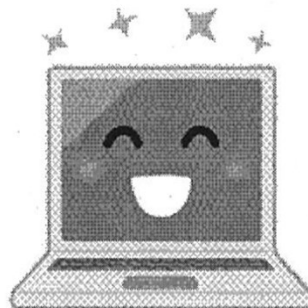
ワード・エクセル等色々挑戦してみよう。(ノートパソコンを準備してください。)65歳以上対象。

- 日時/第4金曜日(5/24~)9:30~11:30 年9回
- 講師/大嶋 はづき
- 定員/10名

### 7 のびのび英語

英語の歌、詩、物語を楽しみ、身体で表現することで活きた英語を身につけます。幼稚園年長・小学生対象

- 日時/第1・3土曜日(5/18~)9:00~10:30  
年15回
- 講師/久保 智子
- 定員/15名(別途教材費3,000円程度)



# 教養セミナー

## 1 アロマとリンパケア・ストレッチ教室

ストレッチでリンパにアプローチし、脚部トリートメントで心身共にリラックスしましょう。

- 日時/第2・4金曜日(5/10~)13:30~15:30
- 講師/丸山 早枝子
- 定員/30名
- 受講料/年間 5,100円(年17回)

## 2 民謡三味線教室

日本の伝統楽器に触れ自分で奏でる楽しみを始めてみませんか。(貸し出し用三味線あります。)

- 日時/第2・4土曜日(5/11~)9:30~11:30
- 講師/宇野 敬子
- 定員/10名
- 受講料/年間 4,800円(年16回)

## 3 太極拳入門

親しみやすい太極拳で体調を改善し、強い足腰をつくりましょう。

- 日時/第2・4月曜日(5/13~)13:00~14:30
- 講師/岩佐 育代・平林 敏美
- 定員/20名
- 受講料/年間 4,800円(年16回)

## 4 太極拳

太極拳を基本から学び、健康に過ごしましょう。

- 日時/第2・4土曜日(5/11~)10:30~12:00
- 講師/岩佐 育代・澤 満智子
- 定員/20名
- 受講料/年間 4,800円(年16回)

