

# ながくて・学び・アイ講座

9月  
開講

問 文化創造課(文化の家) ☎61-3411  
公募の講師が企画し、講師も受講生も  
お互いに「学び合う」講座です。

対 市内在住・在勤・在学18歳以上の人

申 7月1日(水)～20日(月・祝)文化創造課(文化の家)窓口、電話(休館日を除く)または二次  
元コードから申込。

他 各講座、一定数の受講生がいないと開講しません。応募者多数の場合は抽選。



## 1 日本の歌で心つなぐ、歌唱講座

講 いとうななみ  
伊藤七海

古き良き日本の歌を歌い、思い出を共有しながら心身をリフレッシュします。初めての方も安心して楽しめます。

1

時 9月6日(日)9:30～11:30 場 長久手市公民館 研修室

対 44人 料 300円 持 水分補給ができるもの 他 お子さん連れ可

## 2 子どもの?を一緒に楽しんでみませんか?

講 Self-Discovery Labo いずみ  
和泉

「できない」「わからない」はおもしろい!子どもとのかかわりの中の「?」と「!」を一緒に体験する時間です。

2

時 9月6日(日)10:00～12:00 場 長久手市公民館 和風会議室

対 10人 料 300円 他 お子さん連れ不可

## 3 万博開催地サウジアラビアを旅行してみよう

講 あらかみみよこ  
荒木美弥子

50代おばちゃんが行ってみた!ガイドブックもない未知の国サウジ(南部)を旅行した経験とサウジ旅行Tipsをお話します。

3

時 9月6日(日)13:00～14:30 場 長久手市公民館 研修室

対 20人 料 500円程度(受講者数により調整) 持 筆記用具 他 お子さん連れ可

## 4 70代80代女性のためのフレイル予防体操

講 うめむらみちえ  
梅村通恵

現在の体力を維持したい、近頃体が硬くなった等々、気になる年頃です。一緒に楽しく体を動かしてみよう。

4

時 9月16日(水)10:00～11:30 場 長久手市公民館 研修室 対 20人 料 300円

持 運動ができる服装、水分補給ができるもの、タオル 他 お子さん連れ不可

## 5 楽しいフラダンス

講 インストラクター mayumi

ハワイアンミュージックに癒やされながら、体を動かしましょう♪

5

時 9月16日(水)13:00～14:30 場 長久手市公民館 講義室

対 14人 料 300円 持 動きやすい服装、水分補給ができるもの、タオル 他 お子さん連れ可