

場 西庁舎3階 公民館

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

申 8月1日(火)～18日(金)に、生涯学習課窓口(本人に限る)で申込。郵送の場合は8月20日消印有効。1人で2つ以上の講座に申込可能ですが、はがき1枚につき1講座のみ有効です。お申し込み後のキャンセルはできません。

【あて先】〒480-1196(住所不要)生涯学習課「ながくて・学び・アイ講座」

【裏面】①講座番号と講座名 ②氏名、年齢 ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤FAX番号 ⑥在勤・在学者はその旨 ⑦子ども連れの場合は子どもの年齢

他 講座番号22は10人、その他の講座は7人の受講生がいないと開講しません。詳しくは市HPや市役所、福祉の家、中央図書館、Nピアなどに設置してあるチラシをご覧ください。

※本講座は、講師も受講生もお互いに学びあうという趣旨のもとに企画・運営しています。当日の受付や教室のセッティング、後片付けなど円滑な運営がされるように受講生のみなさんのご協力をお願いします。

すべて初心者向け

※19、21、23、24番の講座は、子ども連れでの参加が可能です。※費用は、受講料+資料・材料費の合計です。

番号	講座名	講師	日時	定員	費用	場所
19	骨盤底筋トレーニング『ひめトレ®』	鍼師ひめトレインストラクター 酒井 あゆみ	10月12、26日、11月9、30日(木) 10:00～11:30	10人	1,700円	学習室1
	女性の要とも言える骨盤底筋。楽しくトレーニングして美姿勢を取り戻し、ぽっこりお腹を解消しましょう。 持 飲み物、バスタオル 動きやすい服装でお越しください。					
20	暮らしに役立つ法律知識	弁護士 金谷 勇佑	10月7、14、21、28日(土) 13:30～15:00	15人	2,300円	学習室2
	交通事故、相続、離婚等、日々の暮らしの中で問題となるものについて、基礎的な知識を学びます。 持 筆記用具					
21	心を磨き、強くして子ミュカUPママに!	黒田 忠晃	10月10、24日、11月7、21日(火) 10:00～11:30	15人	1,200円	講義室
	ママの心の状態がいいと、子どもにもいい循環が生まれます。自分の心と上手につきあうコツを学びませんか? 持 筆記用具、不要になった雑誌(3回目)					
22	楽しく歌おうジャズスタンダード	大倉 尚士 パークリー音大卒	10月12、26日、11月9、23日(木) 14:00～15:30	50人	2,400円	研修室
	ムーンリバー、我が心のジョージアなどジャズの名曲を楽しく歌いましょう。英語や譜面が苦手でも大丈夫です。 持 筆記用具					
23	バランスボール☆弾んで楽しく運動不足解消	Kayo (バランスボールインストラクター)	10月17、31日、11月14、28日(火) 10:00～11:30	10人	2,400円	和風会議室
	バランスボールにのって弾みながら手足を動かしてエクササイズします。老若男女どなたでも楽しめます。 持 水分(500ml程)、タオル、動きやすい服装					
24	ゆったり楽しくハッピーベビーマッサージ♡	ロイヤルセラピスト協会認定講師 若杉 裕子	10月30日、11月6、20、27日(月) 10:00～11:30	12人	3,000円	和風会議室
	赤ちゃんの心身の発達を促すマッサージを触れ合い遊びを交え楽しくお伝えします。ママ友交流にもぜひ。 持 バスタオル、赤ちゃんの水分					

イベント



6/11 (日)

↑↑まちの話題↑↑

ながくてフォトギャラリー

公共交通に親しみを

公共交通応援隊キッズイベントグループが企画した「親子でEnjoy! 公共交通」が開催されました。訪れた家族連れは、自分で描いたりニモで電車ごっこをするなど、公共交通に関する様々な企画を体験し、楽しみながら公共交通について理解を深めていました。