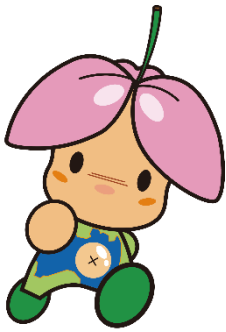


生涯学習だより

楽しく仲間づくり、体験、学習をしてみませんか？



< 受講生募集 >

文化スポーツ振興課

お問い合わせ&お申し込み先

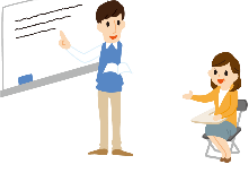
電話 33-2611

FAX 33-4488

【募集期間：5月26日(月)午前9時～6月2日(月)午後5時】

＝ご注意＝ 募集期間外の受付はできません。また、定員に満たない場合は開催しない場合もあります。

※ お申し込み後のキャンセルの場合は、材料費等をご負担いただく場合がございますので、ご了承ください。

講座No.	講座名	対象者	講座内容及び開催日時等	講師 経費等
1	体幹強化・姿勢改善に！ はじめての ピラティス	市民 及び 在勤者 15名	★身体のバランスを整えるエクササイズ『ピラティス』を体験してみませんか？インナーマッスルの強化、姿勢の改善、柔軟性の向上に効果◎です！ ★開催日時：全3回＜午後7時～午後8時30分＞ ①7月9日(水) ②7月16日(水) ③7月23日(水) ★場 所：中央公民館 軽運動場 ★準備物：ヨガマット(貸出あり)、タオル 	フィットネス インストラクター 勅使河原 洋子 先生 受講料 500 円
2	～おだやかな時間を～ やさしい 詩吟講座 	市民 及び 在勤者 15名	★身近な歴史などで作られた漢詩・和歌・短歌・近代詩に触れ、物語調の流れを詩吟で吟じ(詠)てみませんか？ 詠うことで、簡単な「口の体操」ができ、健康に良い発声ができます！ 気になっていた方、この機会にぜひご体験ください！ ★開催日時：全4回(全て水曜日)＜午後1時00分～3時30分＞ ① 6月11日、② 6月25日、③ 7月 9日、④ 7月 23 日 ★場 所：中央公民館1階 第1研修室	(公社)日本詩吟学院 郡山吟道会 本宮教場 会員 受講料 500 円
3	アクアビクス& 初心者水泳教室	市民 及び 在勤者 20名	★音楽にあわせて運動するアクアビクスや簡単な水泳教室を行います。水中ウォーキングのコツなども学べます。楽しく元気に運動しましょう！ ★開催日時：全4回＜各水曜日の午前10時～午前11時＞ ① 6月18日 ② 6月25日 ③ 9月3日 ④ 9月10日 ★場 所：本宮市民プール ※本講座参加による市民プールの入場料は徴収いたしません。 	スポーツインストラクター 峯 淳子 先生 受講料 500 円
4	もとみや 歴史散歩	市民 及び 在勤者 20名	★散策をしながら、市内の名所を巡り、ふるさと本宮の自然・歴史・文化などを学習します。 ★開催日：6月20日(金曜日) ★コ ー ス：本宮地区(駅や商店街周辺)を予定 ※集合時間・場所については、後日受講者に通知いたします。	歴史民俗資料館 職 員 受講料 500 円
5	はじめての パソコン教室 	市民 及び 在勤者 各回定員 8名	★講師の説明のもと、実際に操作しながら、パソコンの基本操作を学びます。 タイピングの練習や、インターネットを使って学んでみましょう！ ★開催日時：全3回(毎週木曜) ①7月10日、②7月17日、③7月24日 ▶▶ 昼の部 / 夜の部 ▶▶ 昼の部＜午後2時～午後3時30分＞ どちらかでお申込みください▶▶ 夜の部＜午後6時～午後7時30分＞ ★開催場所：中央公民館2階 第3研修室 ※ご自分のノートPCを持参して受講することもできます。	株式会社ノジリ 専門講師 受講料 500円 テキスト代 実費 (概ね 1,000 円程度)
6	【家庭教育】 ママナビ ワークショップ 	市内在住で 小学3年生 までの 子育て中 のお母さん 10名	★幼児期のお子さんを持つ母親を対象に、学びたい内容を参加者の皆さんで決めて活動をサポートします。交流しながら、楽しく学びましょう！ ★毎回館内で託児をご利用いただけます。 ～旧：ひなげし学級～ ★開催日時：全8回＜各水曜日の午前10時～正午＞ ① 6月11日、② 7月 9日、③ 8月27日、④ 9月17日、⑤10月 8日、 ⑥10月29日、⑦11月19日、⑧12月17日 ※講師都合で日程変更の場合有 ★場 所：荒井地区公民館 等 ※定員少数のため上記日程で確実に受講できる予定の方はお申込みください。	専 門 講 師 受講料 500 円 (材料費等は実費)
7	【女性教育】 レディース セミナー 	市民 及び 在勤者 25名	★教養・健康・趣味等の様々な学習を通じて人生をより豊かに！素敵な自分の時間を作りませんか。 ★開催日時：6月～12月(全8回)＜午後7時～午後9時＞ 木曜日を予定 第1回学習会… 6月26日(木)開講式 ★場 所：高木地区公民館、中央公民館 等 ★学習内容： ①手の内を知ろう！楽しく学ぶ手相講座 ②グルテンフリー × ココナッツオイルで腸活パン作り ③女性のための資産防衛&運用講座～物価高と人生 100 年時代を生き抜く知恵～ ④もめない・減らない・賢く渡す！～はじめての相続・贈与“超”入門講座 ⑤陶芸体験★ オリジナルの大堀相馬焼を作ろう！ ⑥無理なく続けよう！はじめてのマシントレーニング(トレーニング機器講習) ⑦垢ぬけメイクレッスン！～ポイントメイクで自分らしさを磨こう～ ⑧参加者の皆様のご希望をお伺いし、講師の調整を行います！ ※講師の都合により学習内容の変更がある場合がございますので、ご了承ください。 	専 門 講 師 受講料 500 円
8	本宮ふれあい塾 〔本宮地区の方〕	本宮地区 在住で 概ね60歳 以上の方 20名	★生きがいを感じ、楽しみながら健康的に社会を生きるために仲間と交流し、共に学びませんか？ いくつになっても学ぶ幸せ。(^^) ★開催日時：全 6 回 ＜主に午前中で、約1時間 30 分＞ を予定 第1回:7月30日(水)開講式 ～ 第6回:12 月初旬閉講式 ★場 所：中央公民館 ※内容により開催時間・場所が変わる場合あり。	専 門 講 師 受講料 500 円 (材料費等は実費)

生涯学習だより

気軽に楽しく、仲間づくり・学習をしてみませんか♪

< 受講生募集！ >

本宮市白沢公民館

お問い合わせ&お申し込み

電話 44-2350

FAX 44-4284

【募集期間：5月26日(月)午前9時～6月2日(月)午後5時】

講座名		対象者	講座内容及び開催日時等		講師 経費等
＝ご注意＝*募集期間外の受付はできません。定員に満たない場合は開催しない場合もあります。また、お申し込み後のキャンセルの場合は、材料費等をご負担いただく場合がございますので、ご了承ください。					
大人のための 読書会 	市民及び 在勤者 15名	★大人のための読書会です。今話題の本を専門講師と一緒に楽しく読書します。（課題の図書は、事前に各自でご用意いただきます。） ★開催内容・日時：全5回 <午後2時00分～3時30分> 6月27日(金)、8月29日(金)、10月31日(金)、12月26日(金) 2月20日(金) 課題図書『すべての、白いものたちの』ハン・ガン 外3 ★場 所 本宮市立しらさわ夢図書館 視聴覚室			しらさわ夢図書館専属 読書アドバイザー(国語教師) 國分 進 先生
					受講料 500円 図書代 実 費
絵本に出てくる パンを作ろう	市民及び 在勤者 12組	★絵本『からすのぱんやさん』（かこさとし作 偕成社）に出てくるようないろいろな形のパンを作ります。（親子で参加も可） ★開催日時:全1回 <午前10時～12時30分> 6月29日（日） ★場 所：白沢公民館 調理室 			本宮市保健課栄養士 鹿野 幸恵 先生
					受講料 500円 材料費 1組 1,000円
初心者大歓迎！ ミシンが眠っているお宅必見！ はじめての ミシン	市民及び 在勤者 15名	★ミシンの使い方を覚え、小物作りの基本を学びます。 バッグの色は2種類です。 ★開催日時:全2回 <午後1時30分～3時30分> 7月2日(水)「ミシンの基本操作とお手入れ」 「トートバッグを作ってみよう①」 7月9日(水)「トートバッグを作ってみよう②」 ★場 所:白沢公民館 第2・3研修室  ★持ちもの:ミシン(メーカー不問、調整や修理はご相談ください。)ほか サイズ 30×30×8cm			有限会社 三浦ミシン商会 三浦 政夫 先生 パッチワークキルト教室主宰 渡辺 真弓 先生
					受講料 500円 材料費 2,200円
やさしい手織り 綾織りの テーブルセンター	市民及び 在勤者 10名	★綾織りの技法でテーブルセンターを作ります。 作品の仕上がりサイズは幅23cm×長さ50cmです。 ★開催日時:全2回 <午後1時30分～4時> 6月30日(月)・7月7日(月) ★場 所:白沢公民館 第2・3研修室 			手織りインストラクター 加藤 良子 先生
					受講料 500円 材料費 1,000円
親子でピザを 作ろう	市民及び 在勤者の親子 8組	★親子で米粉を使ったピザを作ります。生地をこねて、具材をトッピング、ホットプレートを使って焼きます。 ★開催日時:全1回 <午前10時～12時> 6月22日(日) ★場 所:白沢公民館 調理室			武田 満理子 先生
					受講料 500円 材料費 800円
季節の寄せ植えを 楽しもう	市民及び 在勤者 20名	★季節の植物を使って、寄せ植えを楽しみましょう。自分好みの苗を選んでオリジナルの寄せ植えを作ります。 ★開催日時:全1回 <午前10時～12時> 7月10日(木) ★場 所:白沢公民館 第2・3研修室 			株式会社La・Florista 佐藤 友子 先生
					受講料 500円 材料費 2,000円
しんせいだいがかく 新生大学 〔白沢地区の方〕	市内在住 の60歳 以上の方 15名	★生きがいを感じ明るく健康的な生活が送れるよう、楽しく学びましょう。 ＊講話や実技講座などを開催しますが、詳細はお申込者へ送付します。 ★開催日時:年間全6回<おおむね木曜日 午前10時～12時予定> ★場 所：白沢公民館ほか			専 門 講 師
					受講料500円/年間 材料費等はその都度
文化財講座	市民及び 在勤者 40名	★歴史や文化について、年間をとおして専門講師による講義や市外研修を通して学習します。 ★開催日時:年間全5回<木曜日 午後1時30分～午後3時30分予定> 6月から10月の間で月1回予定 うち1回は市外研修を予定しています。 詳細な日程は後日受講者に通知いたします。 ★場 所:白沢公民館ほか			専 門 講 師
					受講料500円/年間
「ちぎり絵」講座 ～和紙が織りなす彩の世界～	市民及び在 勤者15名	★さまざまな種類の和紙をミニ色紙に貼り、それぞれのちぎり絵を作ります。今回は「椿」を皆さんで作ってみましょう！ お部屋の書斎や玄関のインテリアに最適です。 ★開催日時:7月16日(水) 午後2時～4時 ★場 所:白沢公民館 第2・3研修室 			専門講師 河村 勝美 先生
					受講料 500円 材料費 2,000円