


令和元年度 後期講座一覧

教養・健康・ボランティアの輪をひろげよう！

後期講座募集案内

公民館はみなさんの学習の「場」です。 

語学生活 **英会話講座 ～英会話上達法～** 

講座内容 かんたん日常英会話から楽しく英語を学びましょう。

〈講師〉メルヴィン・ヴェントゥラ **土曜日 18:00～20:00**

〈定員〉30名 中学生以上～一般 **開催日時** 11月16日・11月30日
12月7日・12月14日
1月11日・1月18日
全6回

〈会場〉北浦公民館

〈教材費〉なし

健康実技 **スポーツウエルネス吹矢** ふきや


講座内容 小さいお子さんから高齢者、障がい者の方まで、だれでも安心して楽しめるスポーツです。ゲーム感覚で楽しみながら、吹矢式呼吸法による健康効果を実感してみませんか。

〈講師〉横瀬 美津子 **土曜日 13:30～15:30**

〈定員〉30名 **開催日時** 11月9日・16日
23日・30日

〈会場〉麻生公民館 **全4回**

〈教材費〉100円（初回のみ）

健康実技 **楽しいスクエアステップ講座**
～脳と体のエクササイズです～ 


講座内容 スクエアステップは、升目を使ったマットで前後左右にステップを踏む運動です。若い世代から高齢者まで幅広く楽しめる魅力ある健康づくりのための講座になります。転倒予防、認知機能の維持・改善、身体機能（体力の向上）に効果抜群です。

〈講師〉井野場 ヒサ子 **火曜日 10:00～11:30**

〈定員〉20名 **開催日時** 10月8日・22日・29日
11月12日・26日

〈会場〉玉造公民館 **全5回**

〈教材費〉なし

健康実技 **美姿勢ヨガ** 

講座内容 健康な体・美しい姿勢を保つには、筋力が必要です。インナーマッスルを鍛え、しなやかな体を目指しましょう。

〈講師〉鈴木 綾子 **土曜日 13:30～15:00**

〈定員〉20名 **開催日時** 10月26日・11月16日
11月30日・12月7日
12月21日
全5回

〈会場〉北浦公民館

〈教材費〉なし

趣味教養 **基本を学ぶ おうちの整理収納講座**
～片づけが苦手な方・
ものが捨てられず困っている方へ～


講座内容 双子育児を乗り越えた収納のプロから学んでみませんか。「必要・不要の見分け方」「ものを捨てられない心理」等、すぐに実践できる一生役立つ知識です。

〈講師〉西脇 順子 **火曜日 10:00～12:00**

〈定員〉20名 **開催日時** 10月29日・11月26日
12月17日・1月21日

〈会場〉麻生公民館 **全4回**

〈教材費〉なし

健康実技 **コアトレーニング**
～ピラティスの動きで美しく～ 

講座内容 ピラティスとは、体幹を鍛えるためのエクササイズです。姿勢とボディラインを整えて美しくシェーブアップしましょう。

〈講師〉神林 美緒 **日曜日 10:00～11:00**

〈定員〉20名 **開催日時** 10月13日・27日
11月10日・24日
12月8日
全5回

〈会場〉玉造公民館

〈教材費〉なし

趣味教養 **初めてのエコクラフト** 

講座内容 紙を使って楽しくオリジナルの素敵な手提げバックを作ってみましょう♪

〈講師〉田口 加代子 **日曜日 9:30～11:30**

〈定員〉20名 **開催日時** 10月27日・11月17日
11月24日・12月8日

〈会場〉北浦公民館 **全4回**

〈教材費〉1,500円

趣味教養 **スマートフォン活用講座**


講座内容 ・スマホに替えたいけど、使い方が難しそうで…。
・上手に使えるようになりたいけど、今さら聞けない…。
そんな方、便利な機能や操作について、学んでみませんか。

〈講師〉近隣ドコモショップ講師 **木曜日 10:00～12:00**

〈定員〉20名 **開催日時** 10月24日・11月7日
12月12日・1月23日
2月6日
全5回

〈会場〉麻生公民館

〈教材費〉なし ※スマートフォン本体は用意します

趣味教養 **ハワイアンキルト講座**
～初めての方でも簡単に～ 

講座内容 コースターとペタンコポーチを作成します。縫い針を使って基本的なハワイアンキルトを学びます。ゆったりとしたハワイアンな気分を体験してみませんか？

〈講師〉瀬賀 達美 **木曜日 13:00～15:00**

〈定員〉15名 **開催日時** 10月3日・17日・24日
11月7日

〈会場〉玉造公民館 **全4回**

〈教材費〉2,300円