

講座開催のご案内

令和3年度の地域センター講座を、次のように開催いたします。講座を通して交流を深め生涯学習の一環としてご活用ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

主催講座（受講料無料）

教室名	内容	講師	活動日時
1 気軽にビーチバレー	ビーチボールを使い試合形式でスポーツをすることで体力・筋力の維持・向上を目指します。(室内シューズが必要)	今田 敏枝	毎週(水) 13:30~15:30
2 体験しようファミリーバドミントン	誰でも気軽にチャレンジすることができるファミリーバドミントンで身体を動かすことの楽しさを体験し、健康増進を図ります。(室内シューズが必要)	今田 敏枝	毎週(金) 13:30~15:30
3 男のキッチン	食事に関心を持ち、食を通して仲間づくりをしながら料理の基礎知識を学びます。(全6回/4月~偶数月)	森川 慶子	第4(水) 9:30~13:00 (材料費等1回1000円)
4 子ども三味線教室	日本伝統弦楽器の三味線を学び、地域行事に参加できるように練習します。三味線の貸出もします。 【対象:小学3年生~中学生】※別途ちらし参照	渡部 公子	第2(土) 13:00~15:00
5 響け子ども和文化	民謡、太鼓、音楽劇等を通して和の心を育てます。 ※別途ちらし参照	渡部 公子	第4(土) 13:00~15:00
6 暮らしの筆ペン	自分の名前など、手書きの筆文字を書くコツ、バランスを学びます。 ※別途ちらし参照	水野上真紀枝	12月頃予定
7 生活に役立つ数学	身近な生活の中に数学、図形が深く関わっていることを認識し具体例を通して、図形性質の面白さを紹介します。 ※別途ちらし参照	今岡 光範 (広大 名誉教授)	12月頃予定
8 コロナ禍で考える今どきの終活	葬儀について/相続、遺言について/生前整理、墓・埋葬について考える全3回の終活セミナーです。 ※別途ちらし参照	柚木 力 他	6月5日(土) 6月12日(土) 6月19日(土)
9 理学療法士から学ぶ健康体操	マットやイスに座ってできる簡単な体操で、足腰の衰えを防ぎましょう。 毎回、違う内容で全3回の講座です。 ※別途ちらし参照	島津 貴広	4月22日(木) 8月26日(木) 12月23日(木)
10 知っ得!健康体操	体操レクリエーション・口腔体操・ボール体操など毎回楽しみながら体操することで運動機能低下の予防につなげる全9回の講座です。 ※別途ちらし参照	桜が丘保養園	5月~3月(木) 全9回
11 はじめてのスマホ講座	アプリ(LINE)の取り方、使い方などスマホの基本操作について学びます。 ※別途ちらし参照	ソフトバンク	7月1日(木)予定
12 みなおして! ~多様な視点から子どもを見る~	気が付いたら、子どもの欠点ばかり気になって怒ってばかりいませんか?子どもの成長を喜び、自ら伸びようとしている芽をみつけてしっかり伸ばしてあげましょう。 ※別途ちらし参照	親プロ	9月頃予定
13 たちどまってみて... ~こんな場面であなたなら?~	祖父母として、子育て中の親をどのように支援していくことができるのかを考えるプログラムです。 ※別途ちらし参照	親プロ	3月頃予定
14 理科っておもしろい ~夏休み自由研究~	夏休みの自由研究を上手に進めるため研究テーマの決め方、資料のまとめ方を学びます。 【対象:小学3年生~中学生】※別途ちらし参照	池田 秀雄 (広大 名誉教授)	7月~8月 全3回 (学校の夏休み期間)
15 ニューススポーツ体験 ~ふらんす発祥の球技ベタンク~	ベタンクのゲーム形式、器具、ゲームの進行を学び、楽しみながらフレイル予防しましょう。 ※別途ちらし参照	今田 敏枝	2月頃予定
16 作って!遊んで!お手玉でフレイル予防	お手玉を手作りして、完成したお手玉を使い、昔懐かしいお手玉遊びをすることで脳を活性化させましょう。 ※別途ちらし参照	吉土実女性会	2月頃予定
17 こころの広場	ワークショップ形式で楽しく人との関わり方や日々心豊かな気持ちで過ごせるあり方を学んでいきましょう。 ※別途ちらし参照	竹岡 訓子	2月頃予定