

# 広報津 9月号募集公民館講座一覧

講座名	内容	回数	ところ	開講日	時間	定員	費用
1 チェアバレトン&からだほぐし	椅子に座って行う、膝、腰の負担を減らしたエクササイズです。腕、肩、お腹、背中をスッキリさせましょう！ ゆったりとほぐす時間もあり、全身を整えます。	全13回	一身田公民館	9/26 (金)	13時30分 ~15時	20人	3,900円
2 スマートフォン教室	スマートフォンの基本的な取り扱いや、便利な活用方法をわかりやすく学びます。 (持ち物：スマホ)	全4回	草生公民館	10/1 (水)	13時30分 ~15時	10人	1,200円
3 スマホ・タブレット活用講座	基本操作からZoomでのオンライン講座受講を目指します。	全10回	片田公民館	10/2 (木)	13時30分 ~15時	10人	3,000円
4 楽しいパッチワーク	使えなくなった古い布を使って、新しく季節のタペストリー・カバン・小物などを楽しく作りましょう。	全8回		10/14 (火)	9時30分 ~11時30分	10人	2,400円 (材料費別)
5 アコースティックギター・ウクレレ教室	楽器ごとに分かれて基礎を学び、最後に練習曲の合奏を目指す初心者向けの講座です。	全10回	中央公民館	10/2 (木)	19時 ~21時	ギター8人、 ウクレレ16人	3,000円
6 秋のフラワーレッスン (スワッグ作り)	季節の花を使ってスワッグを作成してみませんか？	1回	橋北公民館	10/7 (火)	9時30分 ~11時	24人	2,800円
7 手作りパン・お菓子づくり	手軽にできる手作りパンや洋菓子・和菓子と一緒に楽しく作りましょう。	全5回	河芸公民館	10/9 (木)	9時30分 ~12時	12人	1,500円 (材料費別)
8 やさしいヨガ	呼吸を合わせたやさしい動きで、どなたでも無理なくヨガを楽しめます。やさしいヨガで、日々の疲れを癒し、心と体をゆるやかに整えましょう。	全4回	村主公民館	10/9 (木)	14時15分 ~15時45分	10人	1,200円
9 中国語入門講座	中国の歴史や漢文に興味のある方、最終日には中国料理、餃子(チャオズ)作りにも体験していただけます。仲間と「初めての一步」を踏み出して、お仕事帰りに中国語を勉強してみませんか。	全8回	久居公民館	10/10 (金)	19時 ~21時	15人	2,400円
10 アロマ・リンパケアストレッチ教室	季節のアロマを楽しみながら、リンパ節をほぐし、ストレッチをします。お仕事帰りにリフレッシュしませんか？脚や手の冷え、むくみを解消しましょう。	全10回		10/14 (火)	19時 ~21時	20人	3,000円
11 キッズボーカル ※小学3~6年生が対象	楽しく歌う！を大切に正しい姿勢や呼吸、発音を身につけることでハキハキと大きい声が出せるようになり自信がつかます。また、ストレス発散になります。	全8回	橋南公民館	10/18 (土)	10時 ~11時30分	15人	500円 (教材費)
12 笑・笑・楽 健脳ワーク	指や口の動きを意識して脳の前頭葉を刺激しましょう。座学と身体活動の両方を備えた講座です。	全10回	南郊公民館	11/11 (火)	13時30分 ~15時	15人	3,000円