



令和4年度 前期

生涯学習講座のご案内

自分の趣味を見つけたい、芸術や文化に触れてみたい、一緒に学習できる仲間が欲しい。市では、学びの気持ちを持つ方を応援しています。公民館やコミュニティセンターには、いろいろな情報や学習・交流の場としての機能が充実。頭も身体も心もリフレッシュできるコミュニケーションスペースです。子育てに関するものから健康講座など多種多様な講座をご用意しました。皆様のご参加を心からお待ちしております。

■受付期間：4月1日(金)～13日(水) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内に在住・在勤・在学の方

■申し込み方法

①郵送での申し込み…右記の例を参考に記入し、郵便往復はがきでお申し込みください。(はがき1枚につき1人1講座) ※4月13日(水)必着

②窓口での申し込み…申込者の宛名を記入した郵便はがきをお持ちいただくか、郵便はがき代63円を添えて受付場所にお申し込みください。申込用紙は受付場所にあります。(はがき1枚につき1人1講座)

■受付場所

◎生涯学習課 (月～金曜日)

〒300-2395 福田195 ☎0297-58-2111 (内線7304)

◎伊奈公民館 (火～日曜日)

〒300-2395 福田195 ☎0297-58-5081

【ご注意ください】

- ①電話での申し込みはできません。
 - ②申し込みの不備による責任は負いかねます。
 - ③定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
 - ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果については、はがきで通知します。
 - ⑤定員に満たない場合は、講座を開設しないこともあります。
 - ⑥諸事情により講座内容・開催日時・場所が変更になる場合があります。
- ※受付期間終了後、申し込みが定員に満たない場合は受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。

■郵便往復はがきの記載例

63円 <small>(返信)</small>	□□□-□□□□	希望する講座名 (はがき1枚につき1人1講座)
申し込み方の 郵便番号		郵便番号・住所
住所		氏名(ふりがな)
氏名		性別・年齢
		電話番号
《返信：表》		《往信：裏》

63円 <small>(往信)</small>	□□□-□□□□	希望する講座名 (はがき1枚につき1人1講座)
講座受付場所の住所 (住所は左記のとおり)	つくばみらい市□□□□	何も記入しないでください。
	□□□□公民館	
	または、 行	
	生涯学習課	
《往信：表》		《返信：裏》

健康講座

1 筋力アップ入門教室

【伊奈公民館】

毎日忙しいからと、運動不足のあなた！久しぶりに自分の身体と向き合ってみませんか？筋肉を覆っている筋膜をほぐす筋膜リリース初歩とヒップアップトレーニングでしなやかな身体づくりに挑戦してみましょう。

■日時：6月24日、7月8日、22日 (各金曜・全3回) 午前10時～11時15分

■参加費：900円 ■定員：15人

■講師：奥脇美代子

2 健康ヨガ教室

【伊奈公民館】

呼吸に合わせて体を動かすことで、自律神経を整えながら健康的な身体作りをすることができます。基本的なヨガのポーズを中心に、筋力・体力の向上を目指します。

■日時：5月11日、25日、6月8日 (各水曜・全3回) 午前10時～11時15分

■参加費：900円 (3回分)

■定員：20人 ■講師：井上由子

3 自律神経を整える

リラックスヨガ 【伊奈公民館】

棒を使って行うマッサージで血流やリンパの流れを良くしてから、リラックスヨガを行います。運動が苦手な人も気軽にご参加ください。自律神経を整えて健康的な身体を手に入れましょう！先生が丁寧に指導してまいります。

■日時：5月18日、6月29日、7月13日 (各水曜・全3回) 午前10時～11時15分

■参加費：900円 (3回分)

■定員：15人 ■講師：K

4 ターゲットバードゴルフ

(初心者向け) 【総合運動公園】

パラソルを逆さにしたホールめがけて、羽根つきのボールをゴルフクラブで打ってホールをまわる日本発祥のミニゴルフの一種です。初心者向けの講座を開催します。ターゲットバードゴルフを趣味に加えて、楽しみながら運動不足を解消しませんか。

■日時：5月6日、13日、20日、27日 (各金曜・全4回) 午後1時～3時

■参加費：1,200円 ■定員：15人

■講師：川口久雄

