

# 生涯学習講座のご案内

自分の趣味を見つめたい、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。本市では、学ぶ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(土)～14日(金) 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14日(金)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

◎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

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

<p>63円 (往信) □□□-□□□□</p> <p>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□□□□ □□□公民館 または、行 生涯学習課</p> <p>《往信：表》</p>	<p>何も記入しないでください。</p> <p>《返信：裏》</p>
--	------------------------------------

## 健康講座

### 1 簡単エアロビクス & ストレッチ 【伊奈公民館】

エアロビクスは全身をバランス良く動かすので、脂肪を燃焼し筋力アップにつながります。軽快な音楽に合わせて、心も身体もリフレッシュしませんか？はじめての方も気軽に始められます。

■日時：6月2日、16日、30日 (各金曜・全3回) 午後1時30分～2時45分

■参加費：900円 (3回分)

■定員：15人 ■講師：上重里絵

### 4 リラクゼーションヨガ 【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、ゆっくりとしたヨガを行っていきます。終わった後は自律神経が整い、心地よい感覚に包まれることでしょう。ストレス緩和と健康増進におすすめです。

■日時：5月11日、18日、25日 (各木曜・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：K

### 2 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23日、7月7日、21日 (各金曜・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：奥脇美代子

### 5 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形のホールをめぐらせて、羽根つきのボールをゴルフクラブで打つ日本発祥のミニゴルフの一種です。天然芝の緑の中、プレーをするのは爽快で、運動が苦手な人でも大丈夫なように、優しくていねいに指導します。これを機会にターゲットバードゴルフを始めてみませんか？

■日時：5月10日、17日、24日、31日 (各水曜・全4回) 午前9時30分～11時30分

■参加費：1,200円 (4回分)

■定員：15人 ■講師：川口久雄

### 3 BCピラティス (初心者向け) 【伊奈公民館】

ピラティスはドイツ人の看護師ジョセフ・ピラティスが、負傷した兵士のために考案したエクササイズです。いつまでも自分の足で歩き続けるために正しい姿勢で関節の機能を改善し、インナーマッスルを鍛えます。呼吸と体のバランスを整えながら、健康で理想的な身体を手に入れましょう！

■日時：5月12日、6月16日、30日 (各金曜・全3回) 午前10時～11時

■参加費：900円 (3回分)

■定員：20人 ■講師：堀祐子

### 6 シニアのための音楽レクササイズ【伊奈公民館】

音楽を楽しみながら生活に取り入れることで、心身が心地よい刺激となり、認知症予防や、脳の活性化に繋がります。手足の拍子と楽器のリズムで歌う楽しさあり、脳トレ歌で笑う楽しさありのレクササイズのレッスンをぜひ体験してみませんか？

■日時：5月9日、23日、30日 (各火曜・全3回) 午前10時～11時30分

■参加費：900円 (3回分) ■定員：15人

■講師：やまゆう (高齢者福祉音楽支援専門士)