

令和5年度 後期

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。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います。

■受付期間：9月1日(金)～15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）。**※9月15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> 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名	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
《返信：表》	《往信：裏》

63円 □□□-□□□□ <small>(往信)</small> 講座受付場所の住所 つくばみらい市福田195 生涯学習課 または、 行 ○○公民館	何も記入しないでください。
《往信：表》	《返信：裏》

健康講座

1 和太鼓体験（エクサドン）【谷原分館】

エクサドンは、日本発の注目エクササイズで、エクササイズ+佐渡+ドン（太鼓の音）が名前の由来です。和太鼓には心身に対するポジティブな効果があります。太鼓の力を使って、楽しみながらエクサドン体験してみませんか。心と体が元気になります。

■日時：10月14日、11月11日、12月9日（各土曜・全3回） 午前10時～11時30分 ■参加費：900円（3回分） ■定員：8人（15歳以上） ■講師：衛藤浩美

2 骨盤調整ヨガ【日本スポーツ振興パークみらい】

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、骨盤調整をめざすヨガを行います。骨盤の歪みを無くして、全身の姿勢を整えましょう。また、下半身をすっきりさせたい人・むくみやすい人にもおすすめです。

■日時：10月19日、11月16日・30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

3 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：令和6年1月12日・19日・26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 素敵な歩き方教室

～デュークズウォーキング～【伊奈公民館】

ウォーキングは「量」より「質」が大切です。日頃あまり使っていない筋肉を伸ばして、ひねって、刺激して、姿勢を整え、正しい歩き方を練習します。良い歩きで、心も身体も爽快に！100歳まで自分の足で歩ききる人生を！

■日時：11月10日、12月15日、1月12日（各金曜・全3回） 午前10時～11時30分 ■参加費：900円（3回分） ■定員：20人 ■講師：五十嵐和子