

生涯学習講座のご案内

自分の趣味を見つきたい、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(月)～12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12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

◎谷和原公民館 (火～日曜日)

〒300 - 2422 古川 1025 ☎0297 - 52 - 2141

※電話での申し込みはできません。

※申し込みの不備による責任は負いかねます。

※定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。

※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。

※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。

※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</p> <p>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)</p> <p>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 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。日ごろ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、心も身体も爽やかに！100歳まで自分の足で歩き切る人生を！

■日時：5月24日、6月28日、7月26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

2 健康セルフリンパマッサージ 【谷和原公民館】

リンパマッサージは美容効果はもちろん、むくみ解消や疲労回復、免疫機能の向上効果も期待できます。全身のリンパの流し方や、筋膜リリースを覚えて、日ごろ使わない筋肉を動かして、全身をスッキリさせましょう。運動をしない方、苦手な方にもお勧めです。

■日時：6月4日、7月2日、8月6日(各火曜・全3回) 午前10時～11時30分 ■参加費：1,500円(3回分)

■定員：10人 ■講師：久保章子

3 ターゲットバードゴルフ (初心者向け) 【日本スポーツ振興パークみらい】

パラソルを逆さにした形のホールをめがけて、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のように、優しく丁寧に指導します。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8日、15日、22日、29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

4 BCチェア (初心者向け) 【谷和原公民館】

BCはいつまでも自分の足で歩き続けるための運動です。ドローインの呼吸により体幹を鍛えます。椅子を使用することで、高齢の方・疾患のある方も、関節に負担をかけないで必要な筋肉を鍛える事が可能です。また、脳の活性が期待できる、リズムを取り入れた運動も合わせて、楽しみながら健康で理想的な身体を手に入れましょう。

■日時：6月14日、28日、7月12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