

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、学ぶ気持ちをも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。皆さんのご参加を心からお待ちしています。

■受付期間：9月1日(日)～14日(土) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内在住・在勤・在学の方

■申込方法

- 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14日(土)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

【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

<p>63円 (返信)</p> <p>〒□□□-□□□□</p> <p>申し込み方の郵便番号</p> <p>住所</p> <p>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</p> <p>氏名(ふりがな)</p> <p>性別・年齢</p> <p>電話番号</p> <p>《往信：裏》</p>
--	--

<p>63円 (往信)</p> <p>〒□□□-□□□□</p> <p>講座受付場所の住所</p> <p>つくばみらい市○○</p> <p>○○公民館</p> <p>または、行</p> <p>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

※講師名は敬称略

1 シニアのための健康体操教室【伊奈公民館】

シニアになっても毎日楽しく生き生きと過ごすための元気な身体づくりをする健康体操講座です。基礎体力を底上げして、ストレッチで柔軟性をつけて、筋力アップをしたい方の参加をお待ちしています。

- 日時：10月9日、11月13日、12月11日（各水曜・全3回）
- 参加費：900円（3回分）
- 定員：15人 ■講師：田中淳子

3 骨盤調整ヨガ【谷和原公民館】

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、骨盤調整を行うヨガです。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やむくみやすい人にもおすすめです。

- 日時：10月24日、11月21日、12月5日（各木曜・全3回）
- 参加費：900円（3回分）
- 定員：20人 ■講師：K

2 楽しいエアロビクス & やさしいピラティス【伊奈公民館】

初心者の方からエアロビクスのステップに慣れている方も、身体を動かす楽しさを皆さんと共有していきましょう！ 後半は身体の調整力を高めるピラティスで整えていきます。

- 日時：11月15日、12月13日、令和7年1月10日（各金曜・全3回）
- 参加費：900円（3回分）
- 定員：15人
- 講師：櫻井純子

4 リフレッシュ合気道（初心者向け）【谷和原公民館】

古武術をベースに誰にでも行える健康体操で、転倒しにくい身体づくりを目指します。普段動かさない筋肉と関節のストレッチをしながら、合気道の呼吸と護身術の技も学びます。道着ではなく、体操ができる服装で手軽にリフレッシュ合気道を体験してみませんか？

- 日時：10月17日、11月14日、12月19日（各木曜・全3回）
- 参加費：900円（3回分）
- 定員：15人
- 講師：山本輝信