

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：4月1日(火)～12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）。※4月12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85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）。
- ③QRコードでの申し込み：「コーヒーセミナー（伊奈公民館）」「米粉で丸パンと麺（フォー）に挑戦！（伊奈公民館）」「楽しくイタリアン（谷和原公民館）」は、QRコードからお申し込みできます。



■受付場所

○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

○生涯学習課（月～金曜日）

〒300 - 2395 福田 195 ☎0297 - 58 - 2111

【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4月末までにはがきま

たはメールで通知します。

⑤定員に満たない場合は、講座を開設しない場合があります。

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

85円 (返信) □□□-□□□□ 申し込み方の 郵便番号 住所 氏名 《返信：表》	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 《往信：裏》
--	---

85円 (往信) □□□-□□□□ 講座受付場所の住所 つくばみらい市○○ ○○公民館 または、 行 生涯学習課 《往信：表》	何も記入しないでください。 《返信：裏》
--	------------------------------------



健康講座

※講師名は敬称略

1 健康ヨガ【伊奈公民館】

基本的なヨガのポーズを中心に、筋力と体力の向上につながる動きを行います。自律神経を整える効果もあるヨガで、健康的に身体を動かしましょう。

■日時：6月21日・28日、7月5日（各土曜・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

2 らくらくエアロビクス&ストレッチ【伊奈公民館】

エアロビクスは音楽に合わせて、楽しく体を動かせます。全身のバランスを使うので、脂肪燃焼や筋力アップに効果的です。初めての方でも大丈夫、一緒に身体を動かしましょう！

■日時：5月23日・30日、6月6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：20人 ■講師：上重里絵

3 エクササイズで体を整えよう【谷和原公民館】

骨盤のゆがみを整えるストレッチ、体幹トレーニング、有酸素運動を組み合わせ、姿勢改善や体のバランス向上を目指します。この機会に、自宅でもできる体に負担のかからない正しいエクササイズを覚えて、健康的で若々しい体を手に入れませんか？

■日時：6月12日・19日・26日（各木曜・全3回）午後1時～2時

■参加費：900円（3回分） ■定員：20人 ■講師：鈴木裕子（理学療法士）

