

令和5年度「公民館教室」
(うれしの市民センター)

募集

番号	講座名	内容	期日・時間	場所	対象	定員	教材費	講師
1	<p>シニアヨガ教室</p> 	<p>ヨガを通じて日常生活に役立つ筋力を強化し、「最後まで自分の足で」をモットーに行います。椅子に座ったままで出来るヨガもあります。</p> <p><u>※ ヨガマットが必要です。</u></p>	<p>5月～12月 月1回</p> <p>第2 水曜 13:30～14:30</p> <p>5/10,6/14,7/12, 8/9,9/13,10/11, 11/8,12/13</p>	<p>中央体育館 トレーニング室</p>	<p>高齢者 一般</p>	<p>先着20名 程度</p>	<p>不要</p>	<p>山口智美</p>
2	<p>シニアのための スマホ活用教室</p> 	<p>スマホを使ったコミュニケーションや検索、もっと便利に安全に使いこなすための応用編について、操作しながら学びます。</p> <p><u>※ ご自分のスマホを持ってきてください。</u></p>	<p>6月火曜日 3回 10:00～12:00</p> <p>6/13、6/20、 6/27</p>	<p>うれしの市民センター 会議室2</p>	<p>高齢者 一般</p>	<p>先着20名 まで</p> <p>※ 連続3 回出席で きる方</p>	<p>不要</p>	<p>ドコモ ショップ嬉野店</p>
3	<p>エコクラフト 教室</p> 	<p>荷造り用の「紙バンド」を使った手作りの小物入れ等を楽しみながら制作します。</p>	<p>5月～12月 月1回</p> <p>第3 金曜 13:30～15:30</p> <p>5/19,6/16,7/21, 8/18,9/15,10/20, 11/17,12/15</p>	<p>うれしの市民センター 会議室2</p>	<p>高齢者 一般</p>	<p>先着20名 まで</p>	<p>1回 500円 程度</p>	<p>アハンセ県民講師 中谷睦子</p>
4	<p>太極拳教室</p> 	<p>ゆっくりとした動作を行う全身運動です。脚筋力の向上、バランス能力の向上、全身持久力の向上、リラクゼーション効果があり、楽しみながら行います。</p>	<p>5月～12月 月2回</p> <p>第2 火曜 第4 火曜 13:30～15:30</p> <p>5/9,5/23,6/13, 6/27,7/11,7/25, 8/8,8/22,9/12, 9/26,10/10, 10/24,11/14, 11/28,12/12, 12/26</p>	<p>中央体育館 トレーニング室</p> <p>5/23のみ市民センター</p>	<p>高齢者 一般</p>	<p>先着20名 程度</p>	<p>不要</p>	<p>新開桂子</p>

受講申込みは、電話で「うれしの市民センター」へ
応募受付：令和5年3月1日(水)～

電話：0954-42-3316 定員になりしだい 締め切ります