

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	シニアヨガ教室 	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。 <u>※ ヨガマットが必要です。</u>	5月～12月 月1回 第2 水曜 13:30～14:30 5/10,6/14,7/12, 8/9,9/13,10/11, 11/8,12/13	中央体育館 トレーニング室	高齢者一般	先着20名程度	不要	山口智美
2	シニアのためのスマホ活用教室 	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。 <u>※ ご自分のスマホを持ってきてください。</u>	6月火曜日 3回 10:00～12:00 6/13、6/20、 6/27	うれしの市民センター 会議室2	高齢者一般	先着20名まで ※ 連続3回出席できる方	不要	ドコモショップ嬉野店
3	エコクラフト教室 	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。	5月～12月 月1回 第3 金曜 13:30～15:30 5/19,6/16,7/21, 8/18,9/15,10/20, 11/17,12/15	うれしの市民センター 会議室2	高齢者一般	先着20名まで	1回 500円程度	アハンセ県民講師 中谷睦子
4	太極拳教室 	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。	5月～12月 月2回 第2 火曜 第4 火曜 13:30～15:30 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	中央体育館 トレーニング室	高齢者一般	先着20名程度	不要	新開桂子

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