

# Good Lifeはあなたのチャレンジ精神で!

## 平成25年度 第3期

# 生きがい教室・講座開講

「いつでも、どこでも、だれでも」を目標に町民の皆さんの生涯学習を支援する教室・講座を開講します。年4回皆さんにお知らせします。今回はその第3回目です。気軽にご応募ください。

料理を作ります。普段は全く料理をしない方でも大歓迎です。

● 講師 岡本和代

### 親子でつくろうそば打ち体験

● 開講日 〈どちらか1回〉

11月23日(土・祝)、30日(土)

● 時間 午前10時～午後1時

● 会場 中央公民館

● 対象 小学生と保護者

● 定員 各回12組

● 受講料など 900円程度

● 内容 親子でそば打ちを体験します。申込時に第1希望日・第2希望日を聞きます。

● 講師 阿久比メンズクラブ

### パソコン教室「年賀状を作ろう」

● 開講日 12月6日(金)、9日(月)

● 時間 午後4時～午後6時

● 会場 阿久比中学校

● 対象 一般

● 定員 30人

● 受講料など 600円程度

● 内容 干支(えと)の絵を取り入れながら楽しく年賀状を作ります。パソコンで文字入力のできる方対象です。

● 講師 近藤恵子

### 気楽に書道を始めよう

● 開講日 11月1日、22日、12月6日、20日、平成26年1月10日、24日、2月14日、28日、3月14日、28日の各金曜日

● 時間 午前10時30分～正午

● 会場 中央公民館

● 対象 一般

● 定員 20人

● 受講料など 300円程度

● 内容 気持ちが落ち着きリフレッシュできる書道の楽しさを、ただ無心で筆をとることで味わってみませんか。基礎から始め、最後には自分の好きな言葉を作品にします。

● 講師 新谷京子

● 内容 心と体の調子を整えるのに効果がある「吐く息が長い丹田呼吸法」の効用とその実技を学びます。

● 講師 松尾純一

### 男性料理教室

● 開講日 11月20日、12月18日、平成26年1月22日、2月19日、3月19日の各水曜日

● 時間 午前10時～午後1時

● 会場 中央公民館

● 対象 一般(男性)

● 定員 18人

● 受講料など 3,000円程度

● 内容 旬の食材を使った簡単

### 吐く息が長い丹田呼吸法

● 開講日 11月14日、12月12日、平成26年1月16日、2月13日、3月13日の各木曜日

● 時間 午後1時30分～午後3時30分

● 会場 中央公民館

● 対象 一般

● 定員 10人

● 受講料など 無料

■ 申込資格 町内在住・在勤・在学している方

■ 申込期限 9月17日(火)

■ 申し込み方法

電話(平日午前9時～午後5時)・FAX・電子メールで申し込みまたは公民館窓口で直接申し込みしてください。

申込者が定員を超えた場合は、初めての方を優先し、抽選で受講者を決定します。申込者が10人未満の場合や講師の都合で、開講日や時間などを変更することもありますので、ご了承ください。

■ 申し込み・問い合わせ先

社会教育課公民館係

☎(48)1111(内260) FAX (48)6229

電子メール kominkan@town.agui.lg.jp