

特別講演会

台風19号 河川のはんらん、堤防決壊で甚大な被害
「遠賀川は大丈夫!?!」を聞く

台風19号の豪雨によって関東一円の河川がはんらん、堤防が次々に決壊、多くの犠牲者と被害をもたらしました。近年、数十年に一度とか歴史的と呼ばれる自然災害が発生、だれしも生命の危険にさらされています。
なぜ河川のはんらんと堤防の決壊が起きたのか、なぜ人命が守れなかったか——台風19号の被災の実態、そして「遠賀川は大丈夫か」「日頃から、どうしたらいいか」について学びます。

◇日時 2020年1月25日(土)
10:00~12:00
◇講師 国交省九州地方整備局
遠賀川河川事務所
桑村健一・防災情報課長
野呂健志・環境課長
◇受講料 820円



平成22年出水・嘉麻市の堤防のり面の洗堀
(遠賀川河川事務所HPから)

特別講演会 ~新聞記者が語る~ 「沖縄の歴史と首里城全焼」

10月31日に発生した沖縄・首里城の全焼火災は、沖縄の人たちにとって「心の支えをなくした」というほど悲しみが広がっています。米軍統治下で焼失した首里城の復元から30年。私たちは人々の首里城への熱い思いに耳を傾けたいと思います。
毎日新聞那覇支局長として沖縄から報道を続けた記者が「沖縄の歴史、その心」について語ります。



◇日時 2月22日(土)
10:00~12:00
◇講師 佐藤敬一・毎日新聞社
西部報道部、
沖縄担当デスク
◇受講料 820円



ホットなお坊さんのなるほど話
~令和時代の生き方百科~

学習センターおなじみのお坊さんが、令和のスタートに当たって「これからの時代、日本最古の憲法、聖徳太子の言葉をかみしめながら生きるべし」を語ります。僧侶、保護司としてたえず人と向き合っている講師が、歯に衣を着せぬおしゃべりで聞く人を魅了します。人生100歳時代、楽しく生きる秘けつと勇気がわいてきます。

◇日時 3月28日(土) 10:00~12:00 ◇受講料 820円
◇講師 中村潤一・小倉真浄寺院首、小倉北保護司会会長、日本ペンクラブ会員、著書多数

「和をもって貴しとなす」



北村真知子先生の
季節にあった体にやさしい料理教室

冬型生活から春、夏型へ。そんな時期、よく知られた料理研究家が季節にあった体にやさしい料理教室を開きます。

◇講師 北村真知子・料理研究家、
フードコーディネーター
◇参加費 1,640円 (820円×2)
◇材料費 1,600円 (800円×2)



- ① 2月6日(木) 10:00~12:30 ~身体を温かにする~「梅ヶ餅作りとポトフ、高菜ごはん」
- ② 3月5日(木) 10:00~12:30 ~春です。デトックスしましょう~「タンドリーチキン作り、アボカドサラダ、トマトのスープ」



クラフトテーブルでかわいい小物作り

ひと月3回コースで、可愛い小物や、バックをクラフトテーブルで作ってみませんか?

●日時 1月~3月
月3回水曜日
13:00~15:00

1月 8・22・29日
2月 5・19・26日
3月 4・18・25日

●受講料 7,380円(820円×9回)
●材料費 1作品500円~1,000円
(作品によって異なります)
※材料費は直接講師にお支払いください。
●講師 SIMODA



「創作落語と、詐欺商法や消費トラブルから身を守るために」

~これを聞いておけば、ひと安心です~

私たちの社会には、高齢者から金品をだまし盗ろうと狙っている集団がうごめいています。とりわけ一人暮らしとなると虎視眈々、あの手この手で近づいてきます。そこで長年、創作・古典落語の披露とオレオレ詐欺や消費トラブルなどから身を守るための講演活動を続けている講師の1日講座を開きます。お誘いあわせて参加ください。

◇日時 2月29日(土) 10:00~12:00 ◇受講料 820円
◇講師 出口敏光・落語研究家、八幡西区陣原市民センター前館長



人気のパソコン・タブレット講座

使いこなそうインターネット実践
(スマホ・タブレット・パソコン持込み必須)

パソコンやスマホ&タブレットを使って、インターネットをより活用していくステップアップ講座です。ショッピングや飛行機のチケットの予約等実践いたします。

●日時 1月14日~3月24日(火)〈計10回〉10:00~12:00
●定員 20名 ●受講料 7,200円(720円×10回)
●教材費 1,320円程度

使いこなそうWindowsステップアップ講座

パソコンで「困った」の原因がわかります。便利な機能と自宅で解決できない操作方法等を学びます。

●日時 1月16日~3月19日(木)〈計10回〉15:00~17:00
●定員 20名 ●受講料 7,200円(720円×10回)
●教材費 1,100円程度

タブレット&スマホ初級(持込み必須)

基本操作を徹底的にマスターして、日常生活に役立つ内容を習得していただきます。

●日時 1月14日~3月24日(火)〈計10回〉12:30~14:30
●定員 20名 ●受講料 7,200円(720円×10回)
●教材費 無料

再就職支援と仕事に役立つ
ワード&エクセル中級

仕事に役立つ内容を基礎から応用レベルまでをしっかりと学び、実践的内容を演習して、ステップアップを目指します。

●日時 1月16日~3月19日(木)〈計10回〉19:00~21:00
●定員 20名 ●受講料 7,200円(720円×10回)
●教材費 1,320円程度

◎教材費は、講師に直接お支払いください。



ご自分のノートパソコン(Windows7以上に限る)を持込み受講できます。
パソコンをお持ちでない方も1回300円でレンタルできます。



■スポーツ講座 楽しく♪健康に！赤ちゃんから大人までの学習センター スポーツ講座です。
コナミスポーツクラブ所属のインストラクターがレッスン指導します。

背骨ヨンディショニング

スポーツが苦手な方や足腰に不調を感じる方も安心してできます。腰痛・肩こり・内臓の不調も背骨の歪みを改善することによって緩和します。

★日時 1月14日～3月24日
<全10回>
毎週火曜日9:30～10:30
★定員 20名
★受講料 8,200円(820円×10回)



～ピラティス～

ピラティスの呼吸法・柔軟性とコアの基礎固めで悩みの腰痛・ひざ痛を改善しましょう。ほつこり下腹もすっきりしなやかにします。

★日時 1月14日～3月24日
<全10回>
毎週火曜日12:30～13:30
★定員 20名
★受講料 8,200円(820円×10回)



★お仕事帰りのヨガI・II★

アーサナ(姿勢)や、ブリーザー(呼吸法)、瞑想による精神統一を行い健康的なカラダづくりをします。お仕事帰りの疲れを癒すリフレッシュ!

★日時 1月14日～3月24日
<全10回>毎週火曜日
①18:00～19:00②19:15～20:15
★定員 20名
★受講料 8,200円(820円×10回)



骨盤健康体操

音楽に合わせて骨盤を動かすことで、背骨のラインを整え身体のコリ、ゆがみを解消します。

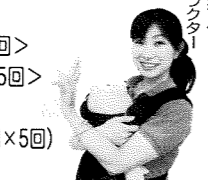
★日時 1月16日～3月19日
<全10回>
毎週木曜日11:30～12:30
★定員 20名
★受講料 8,200円(820円×10回)



赤ちゃんと一緒にベビーダンス

ママが赤ちゃんを抱っこして、ステップを踏みます。心地よい揺れて赤ちゃんスヤスヤ…♪産後ママの小尻効果もバツリ。子育て相談の時間もあります♪

★日時 前期 1月10日～2月7日<全5回>
後期 2月14日～3月13日<全5回>
毎週金曜日10:30～12:00
★定員 15組 ★受講料 5,100円(1,020円×5回)
★対象 生後3ヶ月から0才児



カラダに効かせるヨガ

カラダが硬い方も初心者の方も大歓迎です。呼吸に合わせてヨガを行うことで、柔軟性を高め体幹を鍛えます。日頃の疲れをリフレッシュ!

★日時 1月11日～3月14日
<全10回>
毎週土曜日10:00～11:00
★定員 20名
★受講料 8,200円(820円×10回)



ポニー体操

ストレッチ、体幹トレーニング、簡単なピラティスの動きをボールを使って筋肉を整えていきます。姿勢、冷えの改善など、初めての方も安心して参加できます。

★日時 1月11日～3月14日
<全10回>毎週土曜日
11:15～12:15
★定員 20名
★受講料 8,200円(820円×10回)



はじめての子供バレエ教室 (ありさわバレエフクオカ)

しなやかな身体ときれいな姿勢の基本をつくります。初めてのお子様でも大丈夫です。ゆっくり丁寧に指導します。

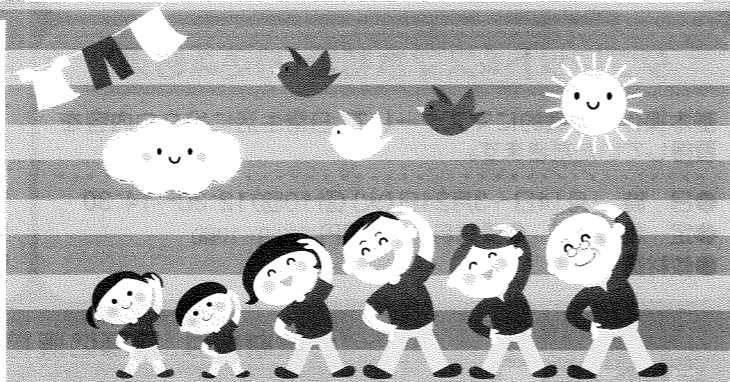
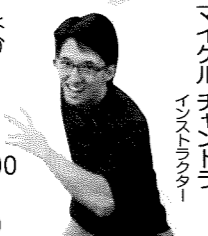
★日時 1月11日～3月28日
<全10回>
毎週土曜日10:00～11:00
★定員 20名
★受講料 10,200円(1,020円×10回)



NEW!! ヒップホップフット

英語と日本語を交えて楽しくダンスで運動しましょう!初心者の方も大歓迎。音楽に合わせて体を動かし健康を維持し、ダンスと一緒に楽しもう!

★日時 1月16日～3月19日
<全10回>
毎週木曜日19:00～20:00
★定員 20名
★受講料 8,200円(820円×10回)



こどもチアダンス教室

ポンポンを持って、笑顔で元気いっぱいに踊りましょう♪仲間と一緒に踊ると、もっともっと楽しくなりますよ。チアダンスの基礎をゆっくり丁寧に教えます。

◇日時 1月11日～3月14日(全10回) ※対象 年中さん～
◇受講料 10,200円(1,020円×10回) ※ポンポン代が別途必要になります。



なかま文化塾 パート19

◇日時 月1回・第3土曜日(3月は第2土曜) 10:00～12:00
◇受講料 2,160円(720円×3回) ※1回の場合は820円

- 1月18日 「二人三脚で描いた油彩スケッチ画文集・遠賀川ふるさと散歩」3部作
西川 幸夫/画 大崎 好一/文
- 2月15日 「私と遠賀川～小さい頃から親しんだ遠賀川を題材にした楽曲をつくり演奏」
吉田 しげる / 歌声指導者
- 3月14日 「『筑前名所図会』を読み解く」～挿絵に描かれた街並みから地域の歴史
牛嶋 英俊 / 福岡県文化財保護指導委員



長期講座一覧表

主催講座名	曜日	時間	受講料
豊前上野焼 陶芸教室	火曜日(第1・2・3)	18:30～20:30	陶芸作りを通して陶芸の楽しさを学びます。3月まで 670円×入会後の回数
韓国語講座	初級	火曜日(毎週) 10:00～11:30	ゆっくり楽しく日常会話ができる様に学びます。中級ではより深く学んでいきます。3月まで 670円×入会後の回数
	中級	火曜日(毎週) 12:00～13:30	
初めての英会話	火曜日(毎週)	15:00～16:30	「今から英会話を学びたい」という方の「英会話のコツ」を学ぶクラスです。3月まで 670円×入会後の回数
Simple英会話	火曜コース	火曜日(毎週) 12:45～14:15	学校で勉強したけど...またトライしたい方のためのクラスです。3月まで 670円×入会後の回数
	木曜コース	木曜日(毎週) 18:45～20:15	
e-English	夕方コース	金曜日(毎週) 15:30～17:00	コツさえつかめば英会話は簡単!楽しく学べる英会話教室です。3月まで 670円×入会後の回数 初回テキスト代1,000円が必要です。
	夜コース	金曜日(毎週) 18:45～20:15	
養生体操	金曜日(第2・4)	10:30～11:30	ゆっくりと体を動かす「養生」で、むくみ解消や血流の改善など、様々な効果が感じられます。3月まで 720円×入会後の回数
子ども長期講座	曜日	時間	10～3月受講料
児童書道	土曜日(毎週)	9:30～11:30	字を書く楽しさを学びます。段や級を取得することもできます。小学2年～6年対象。3月まで 670円×入会後の回数 ※別途、冊子代が必要。
子ども将棋教室	土曜日(第1・3)	13:00～15:00	将棋のルール、面白さを学びます。基礎になる将棋から強くなるコツを。3月まで 820円×入会後の回数
そろばん教室	火曜日(第1・2・3)	16:30～17:30	そろばんは集中力が高まり、考える力が身に付くと人気です。学校の時間に合わせて2コース用意しました。3月まで 670円×入会後の回数
		17:30～18:30	

※テキスト代が必要です。そろばん購入はご相談ください。

各講座の申し込み方法

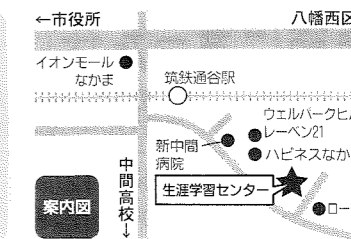
※下記の受付時間をご確認ください。

- 中間市以外の方もご利用できます。
- 受講料を添えて当センター窓口でお申し込みください。
- 開講後は返金できませんのでご了承ください。

申し込み開始は

令和元年
12月24日(火)
AM10:00～
受付開始です。

開館時間:火～土曜日 9:00～21:00 / 日曜日 9:00～17:00
休館日:毎週月曜日・祝日



中間市生涯学習センター 中間市通谷一丁目36番16号 ☎ 093(246)4316