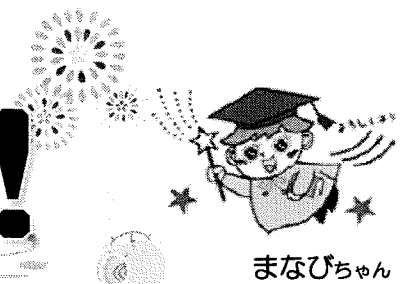


夏の主催講座 受講生募集!



まなびちゃん

特別講座 「令和の元になった万葉集をいま」

古典文学でおなじみ米谷悦子先生とともに

◇第1回 『万葉集を知っていますか?』 7月13日(土) 10時~12時

現存する日本最古の和歌集です。新元号の元となって脚光をあびているこの時に「万葉集」に触れてみませんか。万葉集とは、そもそもどんな歌集なのか、また歌の背景や作者にも触れながら、いくつかの歌を味わいます。

◇第2回 『万葉集と筑紫歌壇』 9月28日(土) 10時~12時

新元号「令和」の文字がとられた箇所は、まさに太宰府での歌会の場面です。遠い昔、太宰府には「遠のみかど」と呼ばれた政府があり、文学史上有名な人の姿があり、また遠くから防人として遣わされた人々も。そんな人たちが詠んだ歌も紹介します。

◆受講料 1,500円(2回) 1回800円

◆講師 米谷悦子先生

西南女学院高校教諭
日本古典文学専攻



■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のスポーツ講座。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。

NEW 美Life ヨガ

男性も女性もいつまでも若々しく健康的で美しい体型づくりを目指しながら、一緒に楽しくYOGI(ヨガをすること)しましょう!

◆日時 7月10日~9月18日(全10回)
毎週水曜日13:30~14:30 8/14休
◆受講料 8,000円(800円×10回) 吉田 真知子インストラクター



背骨コンディショニング

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。

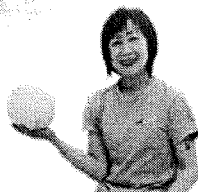
◆日時 7月9日~9月17日(全10回)
毎週火曜日9:30~10:30 8/13休
◆受講料 8,000円(800円×10回) 古賀 美幸インストラクター



~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・むくみを改善しましょう。ぽっこりお腹もすっきりしなやかにします。

◆日時 7月9日~9月17日(全10回)
毎週火曜日12:30~13:30 8/13休
◆受講料 8,000円(800円×10回) 古賀 美幸インストラクター



お仕事帰りのヨガ

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。お仕事帰りの疲れたカラダもすっきりリフレッシュ!

◆日時 7月9日~9月17日(全10回) 8/13休
毎週火曜日①18:00~19:00
②19:15~20:15
◆受講料 8,000円(800円×10回) 立田 真由美インストラクター



「令和時代 高齢者の生き方 富安兆子さんの特別講演会 ~第三の人生にどう備えるか」

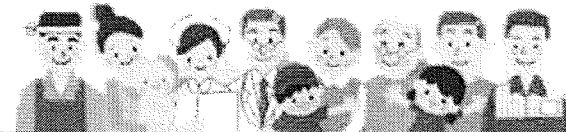
●日時 7月25日(木)
10:00~12:00

●受講料 800円

●講師 富安 兆子(よしこ)代表

新しい年号「令和」がスタートしました。私たち一人ひとりにとって、果たしてどんな時代の到来となるのでしょうか。その幕開けに長年、高齢者、女性、地域問題に取り組み、実践を続けてきた富安兆子さんを招き、明日への希望を持てる社会に向けた講演会を開きます。さまざまな問題の解決、私たちができることについて、みんなで考えてみましょう。

「高齢社会をよくする北九州女性の会」代表。
いのちの電話副理事長、北九州社会教育委員、北九州市障害福祉ボランティア協会理事などのほか、大学の非常勤講師をつとめる。



「中間から世界に羽ばたく卓球選手を育てて ~近づく東京五輪を前に」

石田卓球場といえば、世界レベルの選手、早田ひな選手をはじめ数々のトッププレイヤーを指導、高校、中学の全国大会でも優勝を飾るなど全国に知られる名門卓球場です。来年はいよいよ東京五輪の年、選手たちへの期待が一段と高まるでしょう。

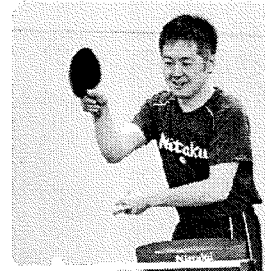
そこで、日夜、国内外で指導に当たっておられる石田卓球場、石田弘樹代表の講演会を開きます。まずは、卓球の魅力から選手育成のためのご苦労、指導方針、東京五輪への展望、そして子どもから大人まで卓球を親しむコツなど、卓球への情熱あふれる講演です。こそってご参加ください。

◆日時 9月28日(土)
13:00~15:00

◆受講料 大人 800円
小中生500円

◆講師 石田弘樹・石田フロム卓球場代表

石田卓球クラブは、八幡西区則松と中間市垣生にあり、活躍中の早田ひな、岸川聖也選手などを育成、全国から少年少女が同クラブに集まっている。



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こり、ゆがみを解消します。

◆日時 7月11日~9月19日(全10回)
毎週木曜日11:30~12:30 8/15休
◆受講料 8,000円(800円×10回) 増淵 久美子インストラクター



スローフローヨガ

柔軟性を高め体幹をきたえ、呼吸に合わせてポーズを行います。長く息をすることで「長生き」につながりますよ!

◆日時 7月13日~9月21日(全10回)
毎週土曜日10:00~11:00 8/10休
◆受講料 8,000円(800円×10回) 森藤 亜希インストラクター



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。心地よい揺れで赤ちゃんスヤスヤ♪産後ママの小尻効果もバッチリ。子育て相談の時間もあります。対象、生後3ヶ月~0才児。

◆日時 前期 7月5日~8月9日(全5回) 7/26休
後期 8月23日~9月20日(全5回)
毎週金曜日10:30~12:00
◆受講料 5,000円(1,000円×5回) 磯部 花都仔インストラクター



ボール体操

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 7月13日~9月21日(全10回)
毎週土曜日11:30~12:30 8/10休
◆受講料 8,000円(800円×10回) 森藤 亜希インストラクター



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 7月6日~9月21日(全10回)
毎週土曜日10:00~11:00 8/10・9/14休
◆受講料 10,000円(1000円×10回)

※親御さんの同伴は初日と見学会のみ(ご案内します)となります。お子さんが集中できませんので、ご了承ください。 大久保 玉枝インストラクター



ストレッチポール

肩こり、腰痛、疲労回復に効果的な誰にでもできる簡単な運動をします。心も体もリラックスして気軽に始めましょう。

◆日時 7月7日~9月29日(全10回)
毎週日曜日11:30~12:30 7/21・8/11・18休
◆受講料 8,000円(800円×10回) 船岡 孝インストラクター



★いつでも体験できます。お問い合わせください。1回800円(子どもバレエ、ベビーダンスは1,000円)★

夏休み子ども1日手作り教室 今年の夏ぐ〜んと楽しく…

「自然の素材で作るかわいいクマさんアレンジ」

コケやマツカサなど自然の素材を使って、クマさんのアレンジ作りを楽しみませんか。とてもかわいくて、おうちの人にも喜ばれるでしょう。夏休みの宿題にも…。フラワーアレンジの先生が、楽しく、丁寧に教えてくれます。

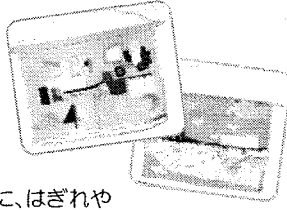


「玉ネギの皮でオリジナルのハンカチを染めよう」

自然を大事に、草木を材料にした染物を教えている先生が、玉ネギの皮を使った自分だけのオリジナルハンカチ染めを指導します。自然の色がとても素敵で、いろんな模様をあしらったハンカチが出来ます。

「ドンゴロスで作るお片付けポケット」

各地のイベントやワークショップなどで知られるモノづくり・人形作家のクサボンさんと、ドンゴロス(コーヒー豆の袋)に、はぎれや毛糸、ビーズなどを使ってできる、おしゃれでかわいいお片付けポケット作りを楽しみましょう。



★日時 8月3日(土)

午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~15:00
★講師 入江里美(フラワーアレンジ教室主宰)
★参加料 1,600円
(受講料600円、材料代1,000円)
★定員 各15名

★日時 7月31日(水)

10:00~12:00
★講師 イーディ・ハラノ(草木染作家)
★参加料 1,600円
(受講料600円、材料代1,000円)
★定員 15名

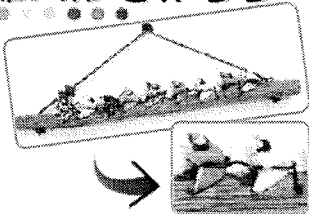
★日時 8月10日(土)

午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~15:00
★講師 人形アーティスト クサボン
★参加料 1,600円
(受講料800円、材料代800円)
★定員 各15名

大人向け手作り講座

なんてんくなんにんぎょう
南天九難人形を作ろう

南天は昔から厄災を避ける力があるといわれ、「難転(〜難を転じて福となす〜)」の語呂合わせで縁起かつぎに使われている木です。その木の上に九つのかわいい魔除け人形が乗った南天九難人形を作ってみませんか。



◆日時 8月7日(水)
13:00~15:00
◆講師 SIMODA 先生
◆参加料 1,400円
(受講料800円、材料費600円)
◆定員 20名

〜手作り講座〜

※材料費は講師に直接お支払いください。
※材料の準備がありますので、申込みのしめ切りは、開講日の10日前になります。(クマさんアレンジは2週間前)
※定員に達しだい、キャンセル待ちとなります。

お早めにお申し込みください!

人気のパソコン・タブレット講座

持込必須

タブレット&スマホ 中級

タブレットやスマホをお持ちの方対象です。持っているけど使いこなせていない方、生活に役立つ楽しい活用方法などを丁寧に学びます。

◆日時 7/9~9/17(火)全10回
10:00~12:00 ※8/13休
◆受講料 7,000円(700円×10回)
◆教材費 無料

仕事にも役立つ
エクセル初級講座

エクセルを時々使っている方対象に、表計算やグラフの作成からデータベースの利用まで、基本操作をしっかりと学んで習得していきます。

◆日時 7/9~9/17(火)全10回
12:30~14:30 ※8/13休
◆受講料 7,000円(700円×10回)
◆教材費 2,160円

仕事に活かそう
「関数マスター」講座

エクセルを日常使っている方対象。知っているけど業務がアップする関数を、しっかりとマスターしていきます。

◆日時 7/11~9/19(木)全10回
19:00~21:00 ※8/15休
◆受講料 7,000円(700円×10回)
◆教材費 2,484円

★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を持ち込み受講できます。(Windows7以上に限りです) 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。

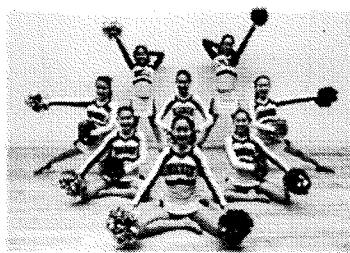
はじめての
子どもチアダンス教室

●日時
7月6日~9月21日 <全10回>
毎週土曜日 13:00~14:00
7/13・20休
●受講料
10,000円(1,000円×10回)

ボンボンを持って、笑顔で元気いっぱい踊りましょう♪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。

※ボンボン代が別途必要になります。
※対象 年中さん~

※9月は時間が変わる場合があります。変わる時は事前にお知らせします。



追 加 募 集

なかま文化塾 パート18
~遠賀川流域の歴史と文化~

◆日時 月1回・第3土曜日
◆受講料 1回 800円 10:00~12:00
※6月は第4土曜日

6月22日「長崎街道物語」

講師 三浦 明彦・自由ヶ丘高校教諭

8月17日「遠賀川を舞台にしたカップ伝説」

講師 牛嶋 英俊・福岡県文化財保護指導委員

7月20日「遠賀川とヤマト王権」

講師 嶋田 光一・飯塚市歴史資料館館長

9月21日「遠賀川流域、作家たちの足跡」

講師 轟 良子・九州女子大講師

楽しく学ぶ
終活講座

◆毎月第3金曜日 10:00~12:00 ◆1回 800円

担当する「NPO法人メモリーサポートなかま」は、行政書士や司法書士、葬儀会社や遺品整理会社など、さまざまな分野の専門家が運営、終活について楽しくわかりやすく学べる「聞いてよかった」講座です。

6/21(金) お一人様の抱える問題と解決策
~認知症になったとき、入院・入所したとき~

7/19(金) もしもの時にかかる費用はどれくらい?
~遺品整理の現場から~

8/16(金) 民法改正 なぜ今相続法改正なのか?
~ここが変わった!民法改正、相続手続き~

9/20(金) 「遺言」と「相続」の基礎知識
~家族を困らせないために~

長期講座

<p>豊前上野焼 陶芸教室</p> <p>陶芸作りを通して陶芸の楽しさ、深さを学びます。</p> <p>第1・2・3 火曜日 18:30~20:30</p> <p>◆受講料 前期(9月まで) 650円×入会後の回数</p> <p>※初めての方は、道具代5,000円程度がかかります。</p>	<p>韓国語講座</p> <p>ゆっくり、楽しく日常会話ができるように学びます。中級ではより深く学んでいきます。</p> <p>毎週 火曜日 初級 10:00~11:30 中級 12:00~13:30</p> <p>◆受講料 前期(9月まで) 650円×入会後の回数</p>	<p>よう 養 体 たい</p> <p>ゆっくりと体を動かす「養体」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。</p> <p>第2・4 金曜日 10:30~11:30</p> <p>◆受講料 前期(9月まで) 700円×入会後の回数</p>
<p>初めての英会話</p> <p>「今から英会話を始めたい」という方のための「英会話のコツ」を学ぶクラスです。</p> <p>毎週 火曜日 15:00~16:30</p> <p>◆受講料 前期(9月まで) 650円×入会後の回数</p>	<p>Simple 英会話</p> <p>学校で勉強したけど…、まだトライしたい方のためのクラスです。</p> <p>毎週 火曜日 12:45~14:15 木曜日 18:45~20:15</p> <p>◆受講料 前期(9月まで) 650円×入会後の回数</p>	<p>e-English</p> <p>コツさえつかめば英語は簡単! 楽しく学べる英会話教室です。</p> <p>夕方コース 15:30~17:00 毎週 金曜日 夜コース 18:45~20:15</p> <p>◆受講料 前期(9月まで) 650円×入会後の回数 ※初回テキスト代1,000円が必要です。</p>

子ども 長期講座

<p>寺子屋中学生</p> <p>家庭的な雰囲気「寺子屋」で、授業で学んだことの復習と確認を繰り返して、基礎を身に付けましょう。</p> <p>毎週 火水曜日 火曜コース 18:30~21:00 水曜コース 18:30~21:00</p> <p>◆受講料前期(9月まで)1,350円×入会後の回数 ※初めて受講される方は申込み前に事務局までお電話ください。</p>	<p>児童書道教室</p> <p>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2~6年生対象。</p> <p>毎週 土曜日 9:30~11:30</p> <p>◆受講料 前期(9月まで) 650円×入会後の回数 ※別途、用子代が必要です。</p>	<p>子ども将棋教室</p> <p>将棋のルール、面白さを学びます。基礎になる詰将棋から強くなるコツを――。</p> <p>第1・3 土曜日 13:00~15:00</p> <p>◆受講料 前期(9月まで) 800円×入会後の回数</p>
---	---	--

各講座の申し込み方法

- 受講料を添えて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。
- 中間市以外の方も受講できます。

中間市生涯学習センター
中間市通谷1丁目36番16号
☎(093)246-4316

令和元年
6月15日(土)~
受付開始です。
※パソコン講座のみ
6月26日(水)~
受付となります。
いずれもAM10:00より

一市役所 八幡西区

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