

春の主催講座

4月から「なかま文化塾」パート16が開講 ●開催日時 月1回第3土曜10:00~12:00 ●定員 60人
●会場 中間市生涯学習センター ●受講料 4,200円(6回)

北海道月形町櫻庭前町長が来館、2回の講演

遠賀川流域の歴史と文化について楽しく学ぶ「なかま文化塾」は、4月から第16期を迎えます。平成22年秋にスタート、これまで90回にわたって開講してきました。

4月からのパート16シリーズもビッグです。とりわけ5、6月には北海道・月形町の櫻庭前町長が来館されることになりました。ご存知、中間市出身の樺戸集治監初代典獄(刑務所長)月形潔との深い縁あればこそです。このほか多彩な講師による「ここに人あり」といった人物編です。お誘いあわせのうえ、ご参加ください。



櫻庭 誠二前町長

第1回 4月21日 「炭鉱王・伊藤伝右衛門が遺したもの」 講師 興膳克彦・作家	第4回 7月21日 「中間市出身の数寄屋建築家・茶人、仰木魯堂の生涯とその作品」 講師 浦塚省二・なかまハーモニーホール館長
第2回 5月19日 「北海道開拓150年と月形潔の足跡」 講師 櫻庭誠二・前月形町長	第5回 8月18日 「私の戦後史～旧満州引き揚げ、ミケ森の小さな洋品店奮闘記」 講師 山本篤美子・このほど400ページに及ぶ自分史を刊行
第3回 6月16日 「北海道と九州・筑豊そして高倉健の映画」 講師 櫻庭誠二・前月形町長	第6回 9月15日 「女性・青少年問題に取り組んだ遠賀町出身、高崎節子の軌跡」 講師 水口一志・女性史研究家、遠賀町文化財保護委員

家庭でのティータイムをもっと楽しく! 「定番のお菓子とパンで作る季節のスイーツ」

家庭で手軽にお菓子作りをしてみませんか。未経験の方も参加できる「お菓子とパンで作る季節のスイーツ」教室を開講します。講師の宇都宮さんは、東京のパン学校で学んだあと福岡の有名店に勤務、15年前、中間市でパン工房「向日葵」を開店、中間のブランド焼き菓子も人気です。

- 日時 ①4月19日(木) 13:00~15:00
苺のレアチーズケーキとフルーツサンド
- ②5月17日(木) 13:00~15:00
抹茶の焼き菓子とラスク
- ③6月21日(木) 13:00~15:00
夏ミカンのシフォンケーキとフレンチトースト
- 受講料 2,400円、材料代2,100円(3回分)



宇都宮 靖貴さん

健康美生活アドバイザー杉原美保さんの

いくつになっても楽しく生きるための 食と日用品の賢い選び方

食、自然、自然療法、薬草学、ストレスケア、運動など、様々な方向からの「健康美生活」について各地の講演会やセミナーで人気を集める話題の講師が、たのしい健康美生活の作り方のヒントはじめる毎日の生活でスーパーやドラッグストアで手にする日用品など体に取り入れるものを見直してみることなど、新しい健康美生活のすずめを語ります。ワイワイ、にぎやかに参加できる楽しい講座です。



◇日時 5月16日(水) 10:00~12:00
◇会場 中間市生涯学習センター
◇講師 杉原美保さん
(健康美生活アドバイザー・ティアナナチュラル代表)
◇受講料 800円

みんなで支えあう社会 — 「介護孤独」を解消するために

元気な時から介護や支援が必要になるまでに、私たち一人々々が取り組むことはないでしょうか。健康づくりはじめ、家庭内や身近な町内、地域での助け合い、また自分が利用したい介護サービスや医療機関の下調べといったことなども始めませんか。

だれにとっても切実な問題となっている「介護社会」の在り方について長年、医療福祉行政に携わり、自らも居住地域の町内会長やボランティア活動をしながら介護孤独の解消など安心して暮らせる地域づくりを推進している講師が、先進的な取り組みを紹介しながら今、「私たちがができること」をテーマで話します。



◇日時 6月13日(水) 13:00~15:00
◇講師 田中保尚・元北九州市職員、現九州栄養福祉大講師
◇テーマ 高齢社会と私たち～みんなで支え合う介護社会のために
◇参加料 800円

受講生募集!!!

随時受付中!
ご希望の方は
お電話下さい。
まなびちゃん

長期講座一覧表 1年間じっくり学んで実力をつけていきましょう!

※入金は半期ずつになります。

主催講座名	曜日	時間	開講日	定員	4~9月受講料	10~3月受講料	
WORDでおもしろチャレンジ	木曜日(毎週)	13:00~15:00	4/12	20	16,100円(700円×23回)	16,100円(700円×23回)	
豊前上野焼陶芸教室	火曜日(第2・3)	18:30~20:30	4/3	24	11,700円(650円×18回)	11,700円(650円×18回)	
大人の水彩画	木曜日(第2・4)	18:30~19:30	4/12	20	7,800円(650円×12回)	7,800円(650円×12回)	
韓国語講座	初級	火曜日(毎週)	10:00~11:30	4/3	18	14,950円(650円×23回)	14,950円(650円×23回)
	中級	火曜日(毎週)	12:00~13:30	4/3	18	14,950円(650円×23回)	14,950円(650円×23回)
初めての英会話	火曜日(毎週)	15:00~16:30	4/3	18	15,600円(650円×24回)	15,600円(650円×24回)	
Simple英会話	火曜日(毎週)	12:45~14:15	4/3	20	14,950円(650円×23回)	14,950円(650円×23回)	
	木曜日(毎週)	18:45~20:15	4/5				
いきいき歌声教室	木曜日(第2・4)	10:30~12:30	4/12	30	8,000円(650円×12回) (著作料200円含む)	8,000円(650円×12回) (著作料200円含む)	
	金曜日(第2・4)	13:30~15:30	4/13				
e-English	夕方コース	15:30~17:30	4/6	20	15,600円(650円×24回)	14,950円(650円×23回)	
	夜コース	18:45~20:15					
養老体	金曜日(第2・4)	10:30~11:30	4/13	15	8,400円(700円×12回)	8,400円(700円×12回)	
男性料理教室	木曜日(第2) 8月は休み	9:30~12:30	5/10	20	受講料:7,000円(700円×10回) 教材費:8,800円 合計:15,800円		
寺子屋	火曜日(毎週)	18:30~21:00	4/3	20	32,400円(1,350円×24回)	32,400円(1,350円×24回)	
寺子屋	水曜日(毎週)	18:30~21:00	4/4	20	32,400円(1,350円×24回)	32,400円(1,350円×24回)	
キッズそろばん教室	木曜日(第2・3)	16:10~17:10	4/5	20	11,700円(650円×18回)	11,700円(650円×18回)	
児童書道	土曜日(毎週)	9:30~11:30	4/14	20	13,000円(650円×20回)	14,950円(650円×23回)	
子ども将棋教室	土曜日(第1・3)	13:00~15:30	4/7	15	9,600円(800円×12回)	9,600円(800円×12回)	

※スポーツ講座・一般主催講座のお申し込み 3月23日(金)10時からです。詳しくは中面をご覧ください。

人気セラピストMIKAさんの特別講座 英国式「足裏マッサージ」と香竹を使ったエクササイズ



昨年秋の講座では「MIKA先生の指導が楽しく、身体と心が癒され体調がよくなりました。ぜひ続けてほしい」の声が相次ぎました。今回、ご要望に応え、下記の通り季節ごとのテーマで月1回、3回コースで開きます。血行をよくし、自律神経を整え、疲労回復、身体の中から元気が生まれる人気講師の特別講座をお楽しみください。

●日 時 4月18日(水)13:30~14:30
「春のお手入れ、身体をゆるめる」
5月16日(水)13:30~14:30
「梅雨のお手入れ、湿気による重だるさをリフレッシュ」
6月20日(水)13:30~14:30
「夏のお手入れ、クーラーによる冷えを解消」
●講師 MIKA/カウンセラー、アロマセラピスト、リフレクソジスト
●参加料 各1,000円

■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 コナミスポーツ所属のインストラクターがレッスン指導します

NEW!! バランスコーディネーション

誰でもできる簡単なストレッチや筋肉トレーニングです。肩ほぐし、筋力・骨格・更には自律神経のバランスを整えるプログラムです。シェイプアップ、ひざ痛・腰痛予防にも効果的です。

★日 時 4月12日~6月21日<全10回>
毎週木曜日19:15~20:15
★定員 15名
★受講料 8,000円(800円×10回)
※ヨガマットをご持参ください。(バスタオルでも可)

4/5(水)
体験会800円
石中三佐子
インストラクター

NEW!! イスを使った簡単ストレッチ

楽な姿勢でカラダの不調を解消！猫背やO脚を治せば、肩こりや腰痛、関節痛などの不調もスッキリ整います。身近にあるイスを使う簡単な体操で若々しいカラダ作りをしませんか？

★日 時 4月14日~6月23日
<全10回>
毎週土曜日10:00~11:00
★定員 20名
★受講料 8,000円(800円×10回)

4/7(土)
体験会800円
平井尚子
インストラクター

背骨ヨンティショニング

背骨ひとつひとつを動かしていくカラダにやさしい体操です。スポーツが苦手な方や足腰に不調を感じる方など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 4月10日~6月19日<全10回>
毎週火曜日9:30~10:30
★定員 20名
★受講料 8,000円(800円×10回)

4/10(水)
体験会800円
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極みの腰痛・ひざ痛を改善しましょう。ほっこり下腹もすっきりしなやかにします。

★日 時 4月10日~6月19日
<全10回>
毎週火曜日12:30~13:30
★定員 20名
★受講料 8,000円(800円×10回)

4/10(水)
体験会800円
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、ブレンダー(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しっかりとリフレッシュ！

★日 時 4月10日~6月19日<全10回>
毎週火曜日
①18:00~19:00 ②19:15~20:15
★定員 20名
★受講料 8,000円(800円×10回)

4/10(水)
体験会800円
立田真由美
インストラクター

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 4月12日~6月21日
<全10回>
毎週木曜日11:30~12:30
★定員 20名
★受講料 8,000円(800円×10回)

4/12(木)
体験会800円
増淵久美子
インストラクター

はじめてのベリーダンス

ヨガストレッチを中心としてベリーダンスを音楽に合わせて楽しく踊りながらのびをすっきりさせましょう。服装もジャージで気軽に参加できるレッスンとなっています。

★日 時 4月19日~6月28日<全10回>
毎週木曜日14:15~15:15
★定員 20名
★受講料 8,000円(800円×10回)

4/19(木)
体験会800円
松永幸代
インストラクター

赤ちゃん一緒にベビーダンス

ママが赤ちゃんを抱っこひもやスリングを抱っこして、ステップを踏みます。心地よい揺れで赤ちゃんもママも産後ママの小尻効果もバッチリですよ。手遊びタイムや子育て相談の時間もあつきます。親子で楽しく遊ばせましょう！

★日 時 前期 4月13日~5月18日<全5回>
後期 5月25日~6月22日<全5回>
毎週金曜日10:30~12:00
★定員 15組 ★受講料 5,000円(1,000円×5回)
★対象 生後3ヶ月から5才児
※体験会ご希望の方はお電話で受付致します。

4/6(金)
体験会1,000円
磯部花都子
インストラクター

子ども講座 ヒップホップダンス

ヒップホップのリズムに合わせて思いっきり体を動かすことによって、身体能力を向上させリズム感、表現力を身につけます。
※祭りやイベントに出演する際は、衣装代など諸経費が必要場合があります。

★日 時 4月8日~6月17日<全10回>
毎週日曜日9:30~10:30
★定員 20名
★受講料 10,000円(1,000円×10回)

4/8(日)
体験会
エリカ
インストラクター

ストレッチポール

ポールを使ったストレッチを行い、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参加できるストレッチポールを始めましょう。
※ストレッチポールは準備します。

★日 時 4月8日~6月17日<全10回>
毎週日曜日11:30~12:30
★定員 15名
★受講料 8,000円(800円×10回)

4/8(日)
体験会800円
船岡孝
インストラクター

人気のパソコン・タブレット講座

タブレット初級(持込必須)

タブレットを購入した方対象の講座です。基本的操作を徹底的にマスターして、日常生活に役に立つ内容を習得していただきます。

●日 時 4月10日~6月19日(火)・5/1休
10:00~12:00<計10回>
●定員 20名 ●受講料 7,000円(700円×10回)
●教材費 無料 ●レベル ★★

初心者のためのエクセル入門

エクセル初心者の方を対象に、これだけは覚えておきたいエクセルの基本的な機能と操作方法を丁寧にわかりやすく学びます。

●日 時 4月10日~6月19日(火)・5/1休
13:00~15:00<計10回>
●定員 20名 ●受講料 7,000円(700円×10回)
●教材費 1,296円(税込) ●レベル ★

再就職支援 & 仕事に役立つ ワード & エクセルビジネス初級

就職に向けて「パソコン基本操作ができる方」を目指します。それと同時に、仕事でよく使われる内容も学びます。目からウロコの操作方法等もしっかり習得します。

●日 時 4月12日~6月21日(木)・5/3休 19:00~21:00<計10回>
●定員 20名 ●受講料 7,000円(700円×10回)
●教材費 1,296円(税込) ●レベル ★★

○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。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。

小学生プログラミング体験講座

2020年度小学校でプログラミング教育が必修化されます。小学生でも楽しく学べるプログラミングの基礎を2週に渡って体験していただきます。

ご自分のノートパソコンを持ち込み受講できます。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。

★日 時 第1回:4月14日・21日 14:00~16:00
第2回:5月12日・19日 14:00~16:00
★定員 20名 ★教材費 無料
★受講料 【親子で参加】 2,000円(1,000円×2回)
【1人で参加】 1,400円(700円×2回)但し小学4年生以上

“人生100歳時代” 安心して自分らしく生きるために 楽しく学ぶ「終活講座」

「人生100歳の時代」ともいわれています。先日、NHKは特別番組で、今だれにも切実な「終活」を取り上げ、タレントや評論家、仏教家、作家など出演者が語り合い反響を呼びました。

生涯学習センターは、こうした時代にあって、下記の通り月1回、6回の「これからの生き方」特別講座を開講します。NPO法人「メモリーサポートなかま」の専門講師による安心、いきいき過ごすための楽しく学べる講座です。こそって参加ください。

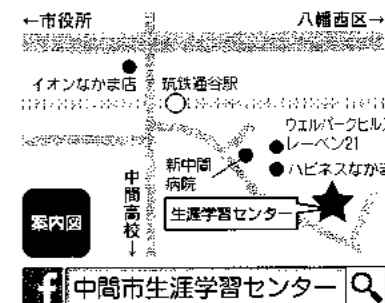
◆期日 毎月第2水曜 10:00~12:00 ◆会場 中間市生涯学習センター ◆受講料 全6回 4,200円(1回800円)
4月11日「終活、なぜ必要?~劇やクイズで考えてみよう」
5月 9日「家族に伝えておきたい~遺言、エンディングノート、尊厳宣言など」
6月13日「今、知っておきたい介護保険の仕組み、利用法」
7月11日「知って安心~おひとり様の抱えること、その解決策」
8月 8日「家族が困らない財産の処分、空き家対策など」
9月12日「いざという時のために~生前整理、葬儀、お墓のことなど」

各講座の申し込み方法

○パソコン・タブレット講座以外の講座申込書は、3月10日(土)から配布します。
○中間市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。

申込み開始は
平成30年
3月23日(金)
※主催講座
AM10:00~
受付開始です。

※下記の受付時間をご確認ください。



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

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