

平成30年  
中間市生涯学習  
センター

2018. (7~9月開講分)

# 夏の主催講座 受講生募集!!

ご希望の方は  
お電話ください

## 世界遺産の基礎を楽しく学ぶ講座

7月には長崎・天草の潜伏キリシタン関連遺産が登録へ



講師 西森 正明氏  
世界遺産アカデミー認定講師 (広島市在住)

今年度のユネスコ世界遺産に、長崎・天草の潜伏キリシタン関連遺産の登録が確実視されています。九州では明治日本の産業革命遺産、宗像・沖ノ島に続いての快挙です。そこで世界遺産の専門講師を招いて世界遺産の基礎から楽しく学ぶ、特別一日講座を開きます。

◇日時 7月14日(土) 10~12時 ◇講座内容  
◇受講料 800円 小中学生500円 世界遺産の基礎知識  
◇定員 60人 日本の遺産と世界の遺産  
世界遺産検定例題チャレンジ



2017年4月、見聞録ツアーで訪れた長崎県出津教会

## 夏のスイーツ特別講座

“ことしの夏、ちょっとデリシャスに”

### 『家庭でできるおいしいアイスクリームの作り方』

いま話題の氷菓子専門店の製造責任者が、お家でできるアイスクリームの作り方をていねいに指導します。熊本のジャージー牛乳を使ったこだわりのアイスクリーム作りをお楽しみください。7、8月の2回コースで、試食とお持ち帰りがあります。

7/26 (木) 13:00~15:00 8/23 (木) 13:00~15:00

- ・ミルクアイス
- ・桃のアイス
- ・抹茶アイス
- ・ほうじ茶アイス

●講師 中尾 義信・氷菓子屋KOMARU店長  
●受講料 800円×2回(1,600円) 材料費700円×2回(1,400円)  
別途ドライアイス代50円がかかります。 ●定員 20人

人気シリーズ・パート4

### 『定番のお菓子とパンで作る季節のスイーツ』

中間市の知られたパン工房の店主が「家庭でのティータイムをもっと楽しく」をテーマにシリーズで開いている好評のスイーツ教室です。

9/20 (木) 13:00~15:00

- ・アフタヌーンティーを楽しむ、スコーンとサンドイッチ

●講師 宇都宮 靖貴・パン工房向日葵店主  
●参加費 800円・材料費700円(1,500円)

ホットなお坊さんのなるほど話

## 人生さまざまヒト模様

おなじみ、中村潤一上人の3年ぶりの登場です。僧侶、保護司として社会の現実、人間と向き合ってきた講師がさまざまなヒト模様をユーモアまじりでお話する「生き方百科」です。ご期待ください。

◇日時 8月25日(土) 10:00~12:00  
◇受講料 800円  
◇講師 中村潤一 / 小倉北区真浄寺前住職、小倉北保護司会長、日本ペンクラブ会員、長年の功績が認められ、昨秋、藍綬褒章を授与された、「心のスケッチ」「ご遺文に学ぶ現代」など著書多数。



杉原美保さんの

## 『健康で生きる』特別講座 3回シリーズ

●日時 7月~9月 第3水曜日・10:00~12:00 ●受講料 2,400円  
(8月は第4) (800円×3回)

- 7/18 「毎日かんたん 認知症予防のための生活のポイント」脳の活性化のための3つの方法
- 8/22 「自然治癒力を高めるための生活づくり」簡単に病気にならないための3つのポイント
- 9/19 「動脈硬化も糖尿病もいらない! 今日からできる血液サラサラ生活」ダイエットにも効果的 血液をきれいにして全身を若返らせよう

アロマセラピー  
トップインストラクター  
自然療法指導者  
健康美生活サポート・ディアナチュラル代表

## ■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

### はじめての子供バレエ教室

(ありさわバレエ フクオカ)

気分はステキなバレリーナ♪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いたします。

◇日時 7月21日~9月29日(全9回)  
毎週土曜日10:00~11:00  
◇受講料 9,000円(1000円×9回)



大久保 玉枝 インストラクター

### ボディーコンバット・45

音楽に合わせて自分のペースでパンチ&キック! 爽快に汗を流します。日頃のストレスを運動で発散しましょう。※室内シューズをお持ちください。

◇日時 7月12日~9月20日(全10回)  
毎週木曜日19:00~20:00

◇受講料 8,000円(800円×10回)



佐藤 宣忠 インストラクター

### インナーマッスル体操

簡単な体操です。インナーマッスルを動かすだけで尿漏れ、便秘対策もでき、姿勢もよくなります。みんな一緒に対策をはじめましょう。

7/3(火)  
体験会800円

◇日時 7月10日~9月18日(全10回)  
毎週火曜日15:00~16:00

◇受講料 8,000円(800円×10回)

増瀬 久美子 インストラクター

### 背骨コンディショニング

背骨1つ1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。

7/10(火)  
体験会800円

◇日時 7月10日~9月18日(全10回)  
毎週火曜日9:30~10:30

◇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。他みの腰痛・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。

7/10(火)  
体験会800円

◇日時 7月10日~9月18日(全10回)  
毎週火曜日12:30~13:30

◇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、ブレイナーヤーマ(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!

7/3(火)  
体験会800円

◇日時 7月3日~9月18日(全10回)  
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

### ストレッチボール

ボ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。心も体もリフレッシュして気軽に参加できるストレッチボールを始めましょう。※ストレッチボールは準備します。

7/11日  
体験会800円

◇日時 7月1日~9月30日(全10回)  
毎週日曜日11:30~12:30

◇受講料 8,000円(800円×10回)



船岡 孝 インストラクター

生涯学習センタースポーツ講座は、コナミスポーツ中間との提携により、皆様に喜んで頂ける講座を企画しています。コナミスポーツ中間についてのお問い合わせは⇒(093)243-3270 ※定休日水曜 月会費3,348円~ 見学・体験受付中

長期講座一覧表

追加募集!

じっくり学んで実力をつけていきましょう!

※受講料は入会された日から9月までの回数です。

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
ワードでおもしろチャレンジ	可愛い楽しい写真入りの案内状や季節に合わせた作詩、POP&チラシ作成などゆっくり丁寧に学びます	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)
雲前上野焼陶芸教室	陶芸作りを通して陶芸の楽しさ、陶芸の味の深さを学びます。 ※初めての方は、道具代5000円程度がかかります。	火曜日(第1・2・3)	18:30~20:30	4/3	24	11,700円(650円×18回)	11,700円(650円×18回)
韓国語講座	ゆっくり、楽しくハングルを学びましょう。初心者の方対象の講座です。	初級	火曜日(毎週)	10:00~11:30	4/3	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	14,950円(650円×23回)	14,950円(650円×23回)
初めての英会話	"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ABCからのクラスです。	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	英会話に興味はある...学校で勉強はしたけれど...またトライしたい方のためのクラスです。日本語を交え、日本人講師と楽しく気楽に学びましょう。	火曜コース	火曜日(毎週)	12:45~14:15	4/3	20	14,950円(650円×23回)
		木曜コース	木曜日(毎週)	18:45~20:15	4/5		
e-English	"中学校で習った英語"これだけで気持ち十分伝わります。毎回親しみやすい題材を用い、旅行や日常で使いたくなる英語が楽しく身に付きます。	夕方コース	金曜日(毎週)	15:30~17:00	4/6	20	15,600円(650円×24回)
		夜コース	金曜日(毎週)	18:45~20:15			
お灸	どなたでもゆっくりと体を動かせる身体で体のむくみの解消や血行の改善を実感できます。"免疫力アップ"、"体アトク"、など様々な効果が感じられます。	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	料理の基本からゆっくりと丁寧に楽しみながら覚えることができます!お味噌汁からちよっとおしゃれなお惣菜までチャレンジしてみませんか?お料理1年生も大歓迎です!	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	
いきいき歌声教室	お顔の底から声を出し、語り合い、笑いあうことが若さ、健康の秘訣です。声気に歌うための簡単なストレッチや発声法、歌の解説もまじえた楽しい教室です。	木曜日(第2・4)	10:30~12:00	4/12	30	8,000円(650円×12回) (25名参加200円)のみ	8,000円(650円×12回) (25名参加200円)のみ
~子供~ 長期講座		曜日	時間	開講日	定員	4~9月受講料	10~3月受講料
寺子屋中学生	1授業でわからないことがある...家ではやる気が出ない!等とばやかないで家庭的な雰囲気の中"寺子屋"で苦手な部分を一緒に減らしましょう。 授業で学んだことの復習と確認を繰り返して、楽しみながら基礎を身につけましょう。	火曜コース	火曜日(毎週)	18:30~21:00	4/3	20	32,400円(1,350円×24回)
		水曜コース	水曜日(毎週)	18:30~21:00	4/4	20	32,400円(1,350円×24回)
キッズそろばん教室	そろばんは計算だけでなく集中力を高め、すべての勉強に役立ちます。幼稚園や小学低学年から取り組むのが効果的です。実力に合った指導で安心です。	木曜日(第1・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	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。新小学2~8年生対象。	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	"藤井聡太七段みたいな棋士になりたい!"。将棋のルールからおもしろさ、もっと強くなるには...長年、将棋指導に携わってきた講師が基礎になる話将棋から分かりやすく丁寧に教えます。	土曜日(第1・3)	13:00~15:00	4/7	15	9,600円(800円×12回)	9,600円(800円×12回)

※諸経費...講師資料印刷代など

人気のパソコン・タブレット講座

### タブレット中級(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 7月3日~9月18日(火)全10回  
7/31・8/14 お休み  
10:00~12:00 ◆教材費 無料  
◆受講料 7,000円(700円×10回) ◆定員 20名

### エクセル講座

仕事に役立ち、資格取得もできる

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 7月3日~9月18日(火)全10回  
7/31・8/14 お休み ◆教材費 1,296円(税込)  
13:00~15:00 ◆定員 20名  
◆受講料 7,000円(700円×10回)

↓ 仕事に役立つビジネス3講座 ↓

### エクセル関数

エクセルを日常使っている方対象。知っていることと業務効率アップする関数を、しっかりとマスターいたします。

◆日時 7月5日~7月26日(木)  
19:00~21:00 <全4回>  
◆受講料 2,800円(700円×4回)  
◆教材費 540円 ◆定員 20名

### エクセルマクロ・VBA

エクセルを日常使っている方対象。エクセルの作業を自動化するための「マクロ」機能とVBAを基本から学習します。

◆日時 8月2日~8月23日(木)  
19:00~21:00 <全4回>  
◆受講料 2,800円(700円×4回)  
◆教材費 540円 ◆定員 20名

### ワード&エクセル

ワードやエクセルをビジネスで使いこなしたい方対象です。しごとに使えるテクニックを学び、ワード、エクセル初心者の方でも、無理なくテクニックが身に付くように、基本操作から紹介していきます。

◆日時 9月6日~9月20日(木)  
19:00~21:00 <全3回>  
◆受講料 2,100円(700円×3回)  
◆教材費 無料 ◆定員 20名

○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検定講座

2020年度小学校でプログラミング教育が必修化されます。基本的な考え方の習得やスキルを養うことと、ジュニア・プログラミング検定対策も実施します。

●日時 7月7日・21日・8月4日・18日(土)  
14:00~16:00  
●定員 20名 ●教材費 無料  
●受講料 【親子で参加】4,000円(1,000円×4回)  
【1人で参加】2,800円(700円×4回) ※日小4年生以上

### 夏休み子ども特別講座

#### お皿に絵付け ~自分の宝物にしよう~

◆日時 7月28日(土) 10:00~12:00  
◆参加料 1,000円(お皿代込み)  
◆講師 青柳 一夫(上野焼・青柳不老園窯元)

毎日お家で使うお皿に好きな絵や文字を描いて「自分のお皿」をつくる教室を開きます。ご家族ぐるみで参加しませんか。夏休みの宿題にも使えます。ロクロまわし体験もあります。

#### 夏の思い出を 絵とコトバで楽しく描こう

◆日時 8月22日(水)  
午前の部 10:00~12:00  
午後の部 13:00~15:00  
◆参加料 800円  
◆持参するもの 絵具セット

元保育士で詩人、アーティストの詩太さんがこの夏、中間にやってきます。夏の思い出に残るできごとをコトバをまじえ、すてきな絵にしましょう。夏休み宿題の指定用紙があればどうぞ。

## なかま文化塾パート16

第3土曜日 10:00~12:00 各800円

~今期講座、7月以降は下記の日程・内容です~

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

8月18日 「私の戦後史~旧満州引き揚げ、三ヶ森の小さな洋品店奮闘記」  
講師 山本壽美子・このほど400ページに及ぶ自分史を刊行

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 水ロー志・女性史研究家、遠賀町文化財保護委員

---

### 楽しく学ぶ「終活講座」 安心して自分らしく生きるために

第2水曜日 10:00~12:00 各800円

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

○受講料を添えて当センター窓口でお申し込みください。  
○中間市以外の方もご利用できます。  
○開講後は返金できませんのでご了承ください。  
○パソコン・タブレット講座以外の講座申込書は、6月12日(火)から配布します。

申込み開始は 平成30年6月21日(木) AM10:00~受付開始

中間市生涯学習センター (093)246-4316  
中間市通谷1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

好評受付中!