

冬の主催講座

大好評!! 日帰り 見聞録バスツアー

1月 新春 九博「沖ノ島写真・パネル展」と 太宰府天満宮・香椎宮・宗像大社3社詣

九州国立博物館では世界遺産登録の2017年候補に推薦された宗像・沖ノ島の写真・パネル展を見学し、太宰府天満宮で本年の多幸祈願、開運パワースポットで人気の香椎宮、世界遺産候補になっている宗像大社と有名寺院の3社詣です。昼食は「明太子の福太郎」(21日)「博多百年蔵」(26日)で博多の味を堪能します。

生涯学習センター(8:30)―八幡IC―太宰府IC―九州国立博物館―太宰府天満宮―(昼食)―ベイサイドプレイス博多(湾岸市場・九州海鷹等で買い物)―香椎宮―宗像大社―生涯学習センター(17:00)

- 出発日 平成29年1月21日(土)・26日(木) 8時30分出発～17時00分帰着
- 参加費 一人6,800円 ※バス代、昼食代、入場料、保険代などを含む。
- 募集人員 40名 (※参加者が26人に満たない場合は中止させていただきます。)
- 発着場所 中間市生涯学習センター
- 集合時刻 当日、8時15分までに中間市生涯学習センターに集合してください。

3月 2大ひな祭り(天領日田と筑後吉井おひなさま巡り)、いいち工場見学

江戸幕府の西国筋郡代の役所が置かれ、九州随一といわれるほどに繁栄を極めた天領日田。豪商たちが活躍し町人文化が花開いた日田の旧家には京や大阪で買求めた絢爛豪華なひな人形やひな道具を一斉に展示・公開しています。筑後吉井町は豊後海道の宿場町で栄え、今ある白壁の土蔵の数々は富の象徴で「伝統的建造物群保存地区」に指定されています。その街並みの中でおひなまつりが開かれています。

生涯学習センター(8:30)―八幡IC―基山PA(休憩)―日田IC―いいち工場(試飲)―豆田町(天領日田ひなまつり)―夜明けの里カメミツ(昼食)―道の駅うきは(買物)―筑後吉井「第25回おひなさまめぐり」―にじの耳納の里(買物)―朝倉IC―基山PA(休憩)―八幡IC―生涯学習センター(17:30)

- 出発日 平成29年3月17日(金) 8時30分出発～17時30分帰着
- 参加費 一人7,100円 ※バス代、昼食代、保険代などを含む。
- 募集人員 40名 (※参加者が26人に満たない場合は中止させていただきます。)
- 発着場所 中間市生涯学習センター
- 集合時刻 当日、8時15分までに中間市生涯学習センターに集合してください。

2月 梅の名所 築上町の綱敷天満宮と 旧蔵内邸・豊前国分寺三重塔巡り

菅原道真公ゆかりの綱敷天満宮は約1000本の紅梅・白梅が咲き誇って参拝者を楽しませてくれます。旧蔵内邸は炭鉱王・蔵内次郎作、保房親子の住宅で国登録有形文化財です。豊前国分寺三重塔は奈良時代、聖武天皇の勅願により建てられた国立寺院です。塔の高さは23.5mで九州に3カ所しかない塔です。

生涯学習センター(9:00)―八幡IC―築城IC―浜の宮・綱敷天満宮―うみてらす豊前(買い物)―吟厨子本店(昼食)―旧蔵内邸―船迫築跡公園―豊前国分寺三重塔―みやこ豊津IC―八幡IC―生涯学習センター(17:00)

- 出発日 平成29年2月18日(土)・24日(金) 9時00分出発～17時00分帰着
- 参加費 一人6,600円 ※バス代、昼食代、入場料、保険代などを含む。
- 募集人員 40名 (※参加者が26人に満たない場合は中止させていただきます。)
- 発着場所 中間市生涯学習センター
- 集合時刻 当日、8時45分までに中間市生涯学習センターに集合してください。

3月 春休み特別企画 「家族で熊本・阿蘇復興を応援しようツアー」

平成28年4月の熊本地震で被災した阿蘇神社は一の神殿ほか五棟の建造物について、解体修理、部分修理などの災害復旧工事を平成28年11月1日に着工。本年度は倒壊した楼門の解体格納、部材の調査に着手しています。雄大な阿蘇の景観を眺め、草千里で遊び、自然災害の実情を知り被災地への応援の気持ちを高めましょう。

生涯学習センター(8:00)―八幡IC―基山PA(休憩)―日田IC―天領水の里元気の駅(休憩)―松原ダム―南小国町(きよらカアサ)―大観峰―阿蘇とれ市場(昼食)―阿蘇神社―水始めぐり―草千里―赤水―ミルクロード―大津(キムチの里)―熊本IC―基山PA(休憩)―八幡IC―生涯学習センター(18:00)

- 出発日 平成29年3月26日(日) 8時00分出発～18時00分帰着
- 参加費 大人一人7,300円 子ども一人6,300円 ※バス代、昼食代、保険代などを含む。
- 募集人員 40名 (※参加者が26人に満たない場合は中止させていただきます。)
- 発着場所 中間市生涯学習センター
- 集合時刻 当日、7時45分までに中間市生涯学習センターに集合してください。

※中間市生涯学習センターの見聞録バスツアーは、安全で快適な日本バス協会加盟ドラゴン交通で運行しています。



受講生募集!!

体験・見学 随時受付中!
ご希望の方はお電話下さい。

■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 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

～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て悩みの腰痛・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 1月10日～3月21日<全11回>
火曜日12:30～13:30
★定員 20名
★受講料 8,800円(800円×11回)

12/20(火)
見学会



持ってくるもの
・動きやすい服装
・水分補給
・汗拭きタオル

背骨コンディショニング

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 1月10日～3月21日<全11回>
火曜日9:30～10:30
★定員 20名
★受講料 8,800円(800円×11回)

12/20(火)
体験会1,000円



持ってくるもの
・動きやすい服装
・あればヨガマット
・水分補給
・汗拭きタオル

※体験会ご希望の方はお電話で受付致します。

★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ためずスッキリリフレッシュ!

★日 時 1月10日～3月14日<全10回>
火曜日①18:00～19:00
②19:15～20:15

12/20(火)
見学会



持ってくるもの
・動きやすい服装
・水分補給
・汗拭きタオル

赤ちゃんと一緒に ベビーダンス

赤ちゃんを抱っこひもやスリングで抱っこして、緩やかなステップを踏みませます。心地よいステップで赤ちゃんスヤスヤ・ママの心房効果もバッチリですよ。親子の楽しい時間を過ごしましょう。

★対象 生後3ヶ月から1才半位
★日 時 ①1月13日～2月10日<全5回>
②2月17日～3月17日<全5回>
金曜日11:00～12:30

1/13(金)・2/10(金)
体験会 800円



★定員 15組
★受講料 5,000円(1,000円×5回)

持ってくるもの
・抱っこひも(スリング可)・体温計
・水分補給
・タオル、オムツなど おでかけグッズ

※体験会ご希望の方はお電話で受付致します。

子どもリズムダンス

ヒップホップのリズムにのっ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。初めての方でもカッコ良く! 踊れます。

★対象 4才から小学校2年生
★日 時 1月7日～3月18日<全10回>
土曜日11:15～12:15

12/24(土)
見学会



★定員 20名
★受講料 10,000円(1,000円×10回)

持ってくるもの
・動きやすい服装
・室内用スニーカー
・水分補給
・タオル
・ノット
・やる気

青竹ピクス&シナプソロジー

人気の脳活体操～シナプソロジー～に、青竹ピクスがプラスして更に面白くなりました! 糖がしい歌に合わせて楽しく青竹を踏みませます。筋肉もほくしてリラックス効果抜群です。

★日 時 1月10日～3月21日<全11回>
火曜日10:45～11:45

12/20(火)
体験会1,000円



持ってくるもの
・動きやすい服装

※体験会ご希望の方はお電話で受付致します。

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12日～3月23日<全11回>
木曜日11:30～12:30

12/15(水)
見学会



★定員 20名
★受講料 8,800円(800円×11回)

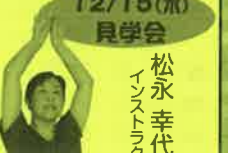
持ってくるもの
・動きやすい服装
・あればヨガマット
・水分補給
・汗拭きタオル

はじめてのベビーダンス

トライバルスタイルのベリーダンス♪パーカッションを使った魅力の音楽に合わせてダンスします。女性の美しさを手に入れましょう。

★日 時 1月12日～3月23日<全11回>
木曜日14:15～15:15

12/15(水)
見学会



★定員 20名
★受講料 8,800円(800円×11回)

持ってくるもの
・動きやすい服装
・水分補給
・汗拭きタオル

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

※スポーツ講座・一般主催講座のお申し込みは、12月21日(水)10時からです。詳しくは中面をご覧ください。
※バスツアーのお申し込みは、12月21日(水)9時からです。詳しくは中面をご覧ください。

2/23
(木)

おなじみ 小野村健太郎ドクターの特別1日講座

「健康番組にだまされなかったために」



1949年生まれ、現在、芦屋町「おのむら医院」院長。毎日新聞「患者塾」の塾長、NHKラジオ番組にレギュラー出演など活躍中。

「視聴率がとれる」ということで、健康番組が花ざかりです。公共放送が取り上げる学術的な堅い番組からお笑い系の怪しい感じの番組までさまざまです。かつて「納豆ダイエット」がねつ造であることが発覚し番組が中止になったことがあります。そのまま信じて取り返しのつかない不利益を被らないよう「バカを見ない健康番組の見方のコツ」を「患者塾」はじめ医療と患者とを結ぶ取り組みを続ける話題の講師がわかりやすくお話しします。

●日時 2月23日(木) 14:00~15:30 ●定員 60人 ●受講料 800円 ●講師 小野村健太郎先生

知って安心！楽しく学ぶ『終活』セミナー

●定員 50人 ●受講料 2,100円(3回分)

※時間はいずれも10時~12時



相続、認知症、介護、孤独死、お墓のことなど高齢者の不安や悩みは尽きません。

そこで身近に起こりうる問題にどのように備えたらいいかを3回シリーズで学ぶ講座を開きます。講師はNPO法人「メモリーサポートなかま」(代表・清杉馨さん)のメンバーで、少し重たいテーマを楽しく、わかりやすくお話しします。高齢の方だけでなく、幅広い年代の参加をお待ちします。

第1回 2月1日(水) 「劇やクイズで考えよう『終活』のこと」
講師 清杉 馨 (清杉行政書士事務所代表・元中間南小教諭)

第2回 2月15日(水) 「円満な相続のための対策と遺言について」
講師 清杉 馨 (清杉行政書士事務所代表・元中間南小教諭)

第3回 3月1日(水) 「知っておきたい認知症・空き家・お墓の問題」
講師 野添英俊(行政書士通谷法務事務所代表、メモリーサポートなかま副理事長)

好評につき第2弾!

解決!スマホ講座

生活に欠かせないスマートフォン、持っているけれどもうまく使いこなせていない方対象に、操作方法からもっと楽しむ方法まで、ゆっくり5回講座で開講します。スマホの困った...を解決しましょう。

●日時 2月15日~3月15日(水) 10:00~12:00<計5回>

●定員 20名
●講師 エム・ティー・シー株式会社専任講師
●受講料 3,000円(600円×5回) 資料代別途300円(税込)
※ご自分のスマートフォンを持参してください。



もうすぐ春だよ! 寺子屋小学生

中学校に上がる前のワンステップとして、英語を中心とした“寺子屋小学生”を開講します。中学校に向けての英語の学習の仕方なども優しく丁寧に指導します。春の新学期に向けてみんなで楽しく勉強しましょう。

●日時 1月19日~3月23日(木) 毎週木曜日17:00~18:30<10日間>
●対象 小学校5年~6年生 ●定員 15名
●講師 佐藤 真由美先生 ●受講料 12,000円(10日間分)※プリント代込み
※別途教材費が必要となります。(2,000円程度予定)



楽しいパソコン・タブレット講座

ワードで楽しく作品作り

写真やイラスト入りのポスターやチラシなどの作品を作ってみましょう。ワードの基礎がわかる方対象です。

●日時 1月19日~3月23日(木) 10:00~12:00<計10回>
●定員 20名
●受講料 6,000円(600円×10回)
●教材費 1,296円
●レベル ★

Windows & インターネット セキュリティ講座

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。Windows7以上のパソコンをお持ちの方対象です。

●日時 1月17日~3月21日(火) 10:00~12:00<計10回>
●定員 20名
●受講料 7,000円(700円×10回)通信費含む
●教材費 1,296円
●レベル ★★

使いこなそうタブレット講座 (I-padなどタブレット持ち込み必須)

i-padなどタブレットをお持ちの方で、なかなか使いこなせていない方、基本操作から楽しみ方まで学びます。

●日時 1月24日~3月14日(火) 13:00~15:00<計8回>
●定員 20名
●受講料 5,600円(700円×8回)通信費含む
●レベル ★★

◎教材費は、講師に直接お支払いください。

パソコンはなるべくご持参ください。(Windows7以上) 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。

パート4

3/25
(土)

RKB毎日「今日感テレビ」の人気気象予報士 龍山康朗アナのお天気教室

「この頃ヘン?お天気よもやま話」

中間市生涯学習センターでこれまで3回「お天気教室」を開き、すっかりおなじみのRKB毎日テレビ・龍山康朗(たつやま やすあき)アナウンサーを招いて「この頃ヘン?お天気よもやま話」を開きます。同アナは防災士でもあり、今回も画像を交えた講演で、わかりやすく気象のメカニズムを解説「その時、どうしたらいいか」など命を守る手だてを語ります。テレビでよく見る名物アナウンサーのナマの特別教室をご家族ぐるみでお楽しみください。



龍山 康朗 アナ

九州大学航空宇宙工学科卒。宇宙飛行士の若田光一さんの後輩で親交が厚い。「対馬を訪ねる旅」「星を見る会」など多彩な活動でも知られています。

●日時 3月25日(土) 10:00~12:00
●定員 60人(先着順)
●参加料 大人800円、小中生500円

「大好評!北村真知子先生の」

おうちでこだわり

手作り餃子&肉まん

家族もお友達も大喜び!

肉汁たっぷりの美味しい水餃子や ふんわり肉まんを一緒に作りましょう。

2月15日(水) 手作り水餃子 & おたのしみデザート

3月1日(水) 肉まん & おたのしみデザート

●日時 2月15日(水)・3月1日(水) 9:30~12:30<2日間>
●受講料 2,800円(2日間分・材料費含む)
●講師 北村 真知子先生 国際栄養調理師・フードコーディネーター

☆楽しく脂肪燃焼☆

受講料:3ヶ月で8,800円(入会金などありません) ストレス解消や運動不足解消にスポーツ始めませんか?

体験会! 12/21(水)19:00~20:00 2講座合同 800円

~らくらくエアロ~ 18~19時

音楽に合わせた簡単なステップで気持ち良く汗をかけます。運動不足が気になるけれど、激しい運動は苦手な...という方大歓迎!

●日時 1月11日~3月22日 毎週水曜日 18:00~19:00 <<全11日間>>
●受講料 8,800円(800円×11回分)
●定員 20名



~シェイプザボクシング~ 19~20時

おもいっきり脂肪燃焼したい方!ダイエットにも効果があるボクシングのプログラムです。シェイプアップはもちろんストレス解消にもおすすめです。

●日時 1月11日~3月22日 毎週水曜日 19:00~20:00 <<全11日間>>
●受講料 8,800円(800円×11回分)
●定員 20名



持ってくるもの 水分補給の飲み物、動きやすい服装、室内シューズ(更衣室・ロッカーあります)

ホリデイスポーツクラブのインストラクターが楽しいプログラムを行います。

各講座・バスツアーの申し込み方法 ※下記の受付時間をご確認下さい。

○パソコン・タブレット講座以外の講座申込書は、12月14日(水)から配布します。

○中間市外の方も受講できます。
○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28年 12月21日(水)
※バスツアー AM 9:00~
※一般主催講座 AM 10:00~
受付開始です。



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