中央公民館だより

平成29年3月1日発行

三原市中央公民館

三原市円一町2丁目3番1号

TEL 0848-64-2137 FAX 64-0137

平成 29 年度主催講座 (新設講座) のお知らせ

平成 29 年度中央公民館では、主催講座を 9 講座新設します。どれもユニークで興味をそそられます。次のとおりご紹介 しますので、関心のある方は、是非ともチャレンジしてみてください。きっと、あなたの学び心は満ち足りて、充実した一年にな ることでしょう。(申込みは、別掲一覧、及び『広報みはら』3月号をご覧ください。)

英会話入門(夜)ビギナー・英会話中級(夜)

従来の英会話の夜の講座を、ビギナーとややステップアッ プした中級の二つの講座に分けました。

ビギナー

時間:第2.4金曜日

時間:第1.3月曜日

18:30~19:30 年間 20 回

18:30~20:00 年間 20 回

場所:中央公民館 第1講座室(2F) 場所:中央公民館 第1講座室(2F)

定員: 25 人

定員: 20 人

受講料:年間 3,000 円

受講料:年間 3,000 円

エンジョイ ハワイアンキルト

ハワイアンキルトの基本を学びます。モチーフに込められ た意味、キルトで表現してきた歴史なども学べます。

時間 : 第1.3 水曜日 10:00~12:00 年間 20 回

場所 : 三原市中央公民館 第2研修室(1F)

定員 : 20 人

受講料:年間3,000円(材料費はその都度)

準備物:裁縫道具一式

日常を元気に体幹トレーニング

立つ・歩くといった機能の低下を防ぎ、高齢になっても日常 を元気に過ごせる運動を習得する。ミックスのメニューで筋肉 や関節にアプローチします。ゆるやかな運動メニューです。

時間 : 第1.3 水曜日 10:00~11:30 年間 20 回

場所 : 三原市中央公民館 大講堂(1F)

定員 : 40人

受講料:年間 3,000 円

準備物:ヨガマット・タオル・水・動きやすい服

家庭で楽しむスイーツ

添加物を含まず、安全で手軽に日常に取り入れること ができる素朴なお菓子やスイーツを学びます。身近で昔か らあるお菓子も学びます。

時間:第3月曜日 13:30~16:30 年間10回

場所 : 三原市中央公民館 調理室(3F)

定員 : 24人

受講料:年間1,500円(材料費はその都度) 準備物:エプロン・三角巾・ふきん・お手拭タオル

はじめてのウクレレ

はじめてウクレレを始められる方のための講座です。ウクレ レを通して音楽の楽しさを味わい、仲間と一緒に弾く楽し さも味わえます。チューニングからはじめましょう~。

時間:第1·金曜日 10:00~11:30 年間20回

場所 : 三原市中央公民館 資料室(2F)

定員 : 20人

受講料:年間 3,000 円

準備物:ウクレレ・ウクレレチューナー

姿勢改善ピラティス

骨盤周辺の筋肉を鍛え、身体の歪みを改善。活発な 血流を促し、むくみ・冷えを改善し、元気な日常をめざし ます。姿勢の改善が病気の予防にもつながります。

時間:第1・3 金曜日 10:30~11:30 年間20回

場所 : 三原市中央公民館 大講堂(1F)

定員 : 40人

受講料:年間3,000円

準備物:ヨガマット・タオル・水・運動の出来る服装

たのしい多国籍料理

家庭で、できる世界の料理を学びます。年間 10 カ国 の食文化や風習にも触れ、料理で世界旅行する気分を 味わいませんか!

時間:第3水曜日 10:00~13:00 年間10回

場所 : 三原市中央公民館 調理室(3F)

定員 : 24人

受講料:年間 1,500 円

材料費:1,000円(時価の物がある場合は変動) 準備物:エプロン・三角巾・ふきん・お手拭タオル

手打ちそば道場

そば打ちを基本から学べる内容の講座です。楽しく、打 ち方、ゆで方、だしの取り方などを学びます。昇段試験に もチャレンジできます。

時間 : 第1 土曜日 9:30~13:00 年間 10 回

場所 : 三原市中央公民館 調理室(3F)

定員 : 20人

受講料:年間 1,500 円

材料費:1,500円(道具のレンタル料も含む) 準備物:エプロン・三角巾・ふきん・タオル・タッパー

平成 29 年度 中央公民館主催講座開設 受講生大募集!!

番号	施設名	講座名	開設日	時間	定員
1	中央公民館	ホームステイの英会話(初級)	第1・3(月)	13:30~15:00	25 人
2		英会話入門(夜)ビギナー	第2•4(金)	18:30~19:30	25 人
3		英会話中級(夜)	第1・3(月)	18:30~20:00	20 人
4		TOMORROW 英会話	第2•4(木)	13:30~15:00	30 人
5		初めての中国語	第2•4(月)	18:30~20:30	20 人
6		初めてのハングル	第1・3(火)	18:30~20:30	30 人
7		ステップアップハングル	第2•4(火)	18:30~20:30	30 人
8		フランス語(初級)	第2•4(金)	14:00~16:00	20 人
9		エンジョイ ハワイアンキルト	第1・3(水)	10:00~12:00	20 人
10		日常を元気に体幹トレーニング	第1・3(水)	10:00~11:30	40 人
11		手話	第1・3(土)	9:30~11:30	20 人
12		家庭で楽しむスイーツ	第3(月)	13:30~16:30	24 人
13		はじめてのウクレレ	第1•3(金)	10:00~11:30	20 人
14		姿勢改善ピラティス	第1•3(金)	10:30~11:30	40 人
15		たのしい多国籍料理	第3(水)	10:00~13:00	24 人
16		手打ちそば道場	第1(土)	9:30~13:00	20 人
17		「三原学」事始め	第3(土)	10:00~12:00	30 人
18		「人形劇創造」講座	第4(金)	10:00~12:00	15 人
19	地域学習センター(さざなみ学校)	竹細工	第1・3(木)	9:00~15:00	25 人
20		パッチワーク	第3(水)	10:00~12:00	20 人
21		フラワーリース	第2(火)	5月~10月···14:00~16:00 11月~2月···13:30~15:30	25 人
22		すっきりヨガ	第2•4(木)	13:30~15:00	20 人
23	明神会館	アーチカールエクササイズ	第2(木)	10:30~11:30	20 人
24		こころとからだをほぐすリラックスヨガ	第4(日)	13:30~15:00	20 人

☆申込み受付 ※ 詳細は『広報みはら』3月号参照 は新設の講座

- ◎ 3月1日発行『広報みはら』に募集案内掲載後, 往復はがきにて…3月16日消印有効(申込み多数の場合は抽選)
- ◎連絡先···三原市中央公民館 (三原市円一町二丁目3番1号 TEL 0848-64-2137)

編集後記

立春を過ぎ、日に日に陽が長くなり春を感じます。この頃吹く風は東風(こち)と呼び、柔らかいけれど凜と冷たくて、とても 好きです。鼻をツン!と刺すような独特な春の風の香りがし、陽ざしの煌めきと共に様々な出来事を時を越えて想い出させてく れます。学生の頃、自転車置き場でキャンディーズの春一番の振り付けを練習したことや、クラブ活動で遅くなり気忙しく自転 車を走らせたことなどです。春風に乗り、梅・蝋梅(ロウバイ)・桃・春一番の吹く頃のアネモネ・そして桜、次々に春を告げる 花々が咲きはじめます。デパートやコーヒーショップなども早々と春の先取りプロモーションチェンジで華やかです。中央公民館の 主催講座も新設の講座を9講座開設します。継続の講座も含め、18講座開設します。

多くの方々にご参加頂きますようよろしくお願いします。

※地域学習センター(さざなみ学校)・明神会館での講座申し込みも中央公民館に 往復はがきにて申し込み下さい。