

中央公民館だより

平成 30 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 30 年度新設主催講座のお知らせ

平成 30 年度、中央公民館では、次のとおり主催 6 講座を新規に開設します。どれもユニークで興味深い講座ばかりです。関心がおありの方は、是非お申込みください。（申込みは、別掲主催講座一覧、及び『広報みはら』3 月号をご覧ください。）**申込み締切り【3 月 15 日(木)】消印有効 往復はがきにて申込み**

はじめてのスペイン語

初心者向けの入門講座。食文化・音楽など身近な入口から日常的な基本会話を学びます。

時間：第 1・3 水曜日 14:00～15:30 年間 20 回

場所：三原市中央公民館 第 1 講座室(2F)

定員：20 人

受講料：年間 4,000 円(予定)

準備物：筆記用具

つまみ細工

伝統工芸の「つまみ細工」の基本を学びます。剣つまみ、丸つまみの基本から、季節のプレートなど。

時間：第 3 月曜日 13:00～15:00 年間 10 回

場所：さざなみ学校 図書室(3F)

定員：15 人

受講料：年間 2,000 円(予定) 材料費：別途徴収

準備物：ピンセット(滑り止めのない物) 布切りばさみ

女子力向上委員会

日常の暮らしにビタミン!!

女子力アップにつなげましょう!!

さまざまな分野にわたり、あらゆるジャンルのユニークな講座です。(詳しくはちらしをご覧ください。)

時間：第 4 土曜日 10:00～12:00 年間 10 回
(時間・部屋に変更があることもあります)

場所：三原市中央公民館 第 1 研修室(1F)

定員：30 人

受講料：年間 2,000 円(予定) 材料費：別途徴収

準備物：随時連絡

ヨガ・ニードラ

ほぐしヨガ+ニードラとの 2 種類を組み合わせせたヨガです。身体を温め、自身をほぐします。深いリラクゼーションを呼吸法によって取り込み質のよい眠りを得ることも学びます。ゆるやかな運動メニューです。

時間：第 2・4 水曜日 10:30～12:00 年間 20 回

場所：さざなみ学校 和室 2(1F)

定員：25 人

受講料：年間 4,000 円(予定)

準備物：ヨガマット・タオル・水・動きやすい服装

癒しのリコーダー

心が癒される、透明な響きのリコーダーを学びませんか。タンギングなどで、肺や気道を使って健康増進にもつながります。

時間：第 2・4 金曜日 10:00～11:30(5 月～10 月)
(年間 20 回) 13:00～14:30(11 月～2 月)

場所：さざなみ学校 図書室(3F)

定員：20 人

受講料：年間 4,000 円(予定)

準備物：ソプラノリコーダー

温めるヨガ・ゆるめるヨガ

温めるヨガ+ゆるめるヨガを組み合わせせたヨガを学びます。心身のバランスが病気の予防につながります。ゆるやかなヨガです。

時間：第 2 月曜日 10:30～11:30 年間 10 回

場所：明神会館(2F)

定員：25 人

受講料：年間 2,000 円(予定)

準備物：ヨガマット・タオル・水・動きやすい服装

平成 30 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)	19:00~20:00	25人
3		英会話中級(夜)	第1・3(月)	19:00~20:30	20人
4		TOMORROW 英会話	第2・4(木)	13:30~15:00	30人
5		初めてのハングル	第1・3(火)	18:30~20:30	30人
6		ステップアップハングル	第2・4(火)	18:30~20:30	30人
7		初めての中国語	第2・4(月)	18:30~20:30	20人
8		フランス語(初級)	第2・4(金)	14:00~16:00	20人
9		はじめてのスペイン語	第1・3(金)	14:00~15:30	20人
10		エンジョイ ハワイアンキルト	第1・3(水)	10:00~12:00	20人
11		日常を元気に体幹トレーニング	第1・3(水)	10:00~11:30	50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)	9:00~13:00	20人
17		女子力向上委員会	第4(土)	10:00~12:00	30人
1	地域学習センター (さざなみ学校)	癒しのリコーダー	第2・4(金)	(5月~10月) 10:00~11:30 (11月~2月) 13:00~14:30	20人
2		つまみ細工	第3(月)	13:00~15:00	15人
3		ヨガ・ニードラ	第2・4(水)	10:30~12:00	25人
1	明神会館	こころとからだをほぐすリラックスヨガ	第4(日)	13:30~15:30	25人
2		温めるヨガ・ゆるめるヨガ	第2(月)	10:30~11:30	25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15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

2月3月花盛り、うぐいす鳴いた春の日の、たのしい時もゆめのうち、5月6月実がなれば、枝からふるいおとされて、近所の町へ持ち出され、何升何合量り売り。もとよりすっぱいこのからだ、塩に漬かってからくなり、しそに染まって赤くなり、7月8月暑いころ、三日三晩の土用干し、思えばつらいことばかり、それもよのため、人のため。しわはよっても若い気で、ちいさい君らの仲間入り、運動会にもついていく。なくてはならないこのわたし。これは「梅干しのうた」です。東風(こちの風)のふくこの季節になると、ふと口をつけてできます。明治生まれの祖母がよく口ずさんでいました。寒さの中にも、ロウバイの花や水仙が香り、梅の花に桃の花、きらきらとした春の日差しを感じます。

一年があつという間にめぐり、また次年度の主催講座の申し込みの時期になりました。

新設の講座も含め、たくさんの方の申し込みをお待ちしています。

※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。

