

## 谷山北公民館後期講座一覧表

種別	講座名	学習内容	講師名	回数	予定期日	曜日	頻度	時間帯	定員	予定 教材費	ネット 申込	
家庭	すこやか親子ふれあい体操(託児有)	親子でいっしょに体操やリズム遊びをしながら、ふれあいを深める。	体操指導者 長瀬浩子	6	10/10, 10/17, 10/24, 10/31, 11/21, 11/28	木	週1回	10:00~12:00	10組 20人	0円	×	
	こころ安らく初めてのオカリナ	初歩的なオカリナ演奏の基礎・基本を学び、演奏を楽しむ。【教材費は受講者負担】	オカリナ指導者 叶由美子	7	10/21, 10/28, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2, 12/9	月	月2~ 3回	13:00~15:00	18人	4,180円	○	
	生活に役立つ書道入門	書道の基礎を楽しく学びながら、書に親しみ、生活に生かす。【教材費は受講者負担】	書道指導者 小園健一	7	10/12, 10/26, 11/9, 11/30, 12/7, 12/14, 12/21	土	月2回	9:30~11:30	18人	600円	○	
	プロに学ぶ料理教室(和食)(託児有)	和食のプロの技を学びながら、一工夫加えた料理を楽しむ。【教材費は受講者負担】	総料理長 中村芳雄	5	10/17, 11/21, 12/19, 1/16, 2/20	木	月1回	10:00~13:00	16人	3,600円	○	
	家でできる楽しいパンづくり(後期) 【新規】	パンづくりの技術を楽しく学びながら、おいしいパンをつくる。【前期と同じ内容です。】【教材費は受講者負担】	パンづくり指導者 児玉かおる	4	10/9, 11/13, 12/11, 1/8	水	月1回	9:30~13:00	16人	3,800円	○	
成人	水彩画入門	水彩画の技法について学び、水彩画を描く楽しさを味わう。【教材費は受講者負担】	絵画指導者 鹿口香	7	10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5, 11/12, 11/19	火	週1回	9:30~11:30	20人	1,000円	○	
	気軽に楽しくリズム体操	音楽に合わせて体を動かすことを通して、心と体のリフレッシュを図る。	体操指導者 前田ことみ	7	10/7, 10/21, 10/28, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2	月	週1回	10:00~11:30	25人	0円	○	
	あなたは大丈夫? 防ごう消費者トラブル	最新の悪徳商法に関する知識や情報を習得し、消費者トラブルの未然防止に生かす。	鹿児島ファイナ ンシャルプラザ 塩田雄策	1	10/29	火		14:00~16:00	20人	0円	○	
	再挑戦パソコン教室(後期)	パソコン講座受講済者を対象に、Windowsの基礎、Word・Excelの基礎を再度学ぶ。【前期と同じ内容】【教材費は受講者負担】	情報教育指導者 藤原裕美子	7	10/18, 10/25, 11/1, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29	金	週1回	9:30~11:30	18人	500円	○	
	エクセル中級 (エクセル初級修了者対象)	串刺し関数・ピボットテーブル・VLOOKUP関数・リスト入力などを学び、簡単な家計簿を作成する。【教材費は受講者負担】	情報教育指導者 池田記雄	8	10/12, 10/19, 10/26, 11/2, 11/9, 11/16, 11/30, 12/7	土	週1回	9:30~11:30	18人	1,000円	○	
	ワード中級(ワード初級修了者対象)	パソコンに保存されている写真をワードに取り込み、スタイルを設定したり、好きな形にトリミングしたりしながら、オリジナルのアルバムを作成する。【教材費は受講者負担】	情報教育指導者 鎌田茂	8	10/7, 10/21, 10/28, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2, 12/9	月	週1回	9:30~11:30	18人	1,000円	○	
	柴ちゃんのガーデニング教室	手軽に楽しめるガーデニングの技法を学び、潤いと楽しみのある生活を送る。【教材費は受講者負担】	ガーデニング指 導者 柴さとみ	6	10/28, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2, 12/9	月	月1 ~3回	13:00~15:00	20人	6,600円	○	
	がんばらずに姿勢と体調改善 「楽ゆるヨーガ」	がんばらない体調改善運動と言われているコンディショニングで筋肉と姿勢を整えた上で基本的なヨーガの動きを行い、心と体の健康づくりを促進する。	ヨーガ指導者 糸山美保	7	10/7, 10/28, 11/18, 11/25, 12/2, 12/16, 12/23	月	週1回	14:00~16:00	25人	0円	○	
	高齢者	便利に！楽しく！スマホアプリ講座 (基本操作習得済者を対象)	スマートフォンのアプリをさらに活用し、便利に楽しくスマートフォンを学ぶ。【教材費は受講者負担】	情報教育指導者 入木民代	7	10/16, 10/23, 10/30, 11/6, 11/13, 11/20, 11/27	水	週1回	13:30~15:30	12人	600円	○
		シニア生き生き元気塾	明るく健康なシニアライフをおくるために必要な健康維持に役立つ知識や簡単にできる健康体操を学ぶ。	運動指導者 中村美智子	7	10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5, 11/12, 11/19	火	週1回	14:00~16:00	15人	0円	○

## 自主学習グループ紹介 あなたも仲間にも！「さんあいネット」

「さんあいネット」は、「出会い・ふれ合い・学び合い」の3つの合い(愛も)をネット(NET・網)で実践！というパソコン講座グループです。「パソコンのサイト本を読むより、早くて確実なのは鎌田先生(講師)に尋ねること。マニュアルをのぞき込むより、よい仲間を持つ方が大事。」をコンセプトにして、パソコンの限りなく広く、どこまでも深い世界を毎回遊ぶように学んでいます。



仲間はベテランから初心者まで幅広いですが、入会2年目の新会員は「何を質問しても、同じことを繰り返し尋ねても、うるさがられず、置いてきぼりにされず、先生はもちろん、先輩から教えてもらえるのが嬉しい。」と言っています。体験・入会いつでも大歓迎です。視聴覚室でWindows11のノートパソコンと一緒にお待ちしています。

活動日：第1・3火曜日 13:30~15:30 場所：谷山北公民館(視聴覚室)

9月の主な行事予定		10月の主な行事予定	
○ 毎週水曜日10:30~11:00 きたばっぼおはなしのじかん(乳幼児と保護者対象) 【予約不要です。お気軽にお越しください。】			
1日(日)	後期講座募集【~9月20日(金)必着】	11日(金)	健康づくり学習室利用講習会(14:00~15:30) 【前日までの予約が必要です。】
5日(木)	谷山北地域家庭教育研修会(午前)		
9日(月)	医療法人協会立看護専門学校交流活動【~9月12日(木)】	19日(土)	土曜おはなしのじかん(読書グループこだま 10:30~11:00幼児室)
13日(金)	健康づくり学習室利用講習会(14:00~15:30) 【前日までの予約が必要です。】		
20日(金)	後期講座募集締切(必着)	25日(金)	秋のきたばっぼ読書週間【~11月7日(木)】 健康づくり学習室利用講習会(18:00~19:30) 【前日までの予約が必要です。】
21日(土)	土曜おはなしのじかん(10:30~11:00)		
27日(金)	後期講座抽選結果発送 健康づくり学習室利用講習会(18:00~19:30) 【前日までの予約が必要です。】	26日(土)	ピプリオバトル成人大会(午前:中1~3)
28日(土)	つばめロード市民ギャラリー作品展示【水彩画 サークル豊水会~10月11日(金)】	31日(木)	文化祭運営担当責任者会(午前:中3)

令和5年度人権啓発標語(令和5年度人権の花運動実施小学校の作品)  
やめようよ 言えるゆう気は かつこい 宮川小学校