

# 公民館タイムズ



※対象は、市内在住・在勤(学)のかたです  
 ※原則として受講料無料(材料などの実費は徴収)

## 3館合同

### 夏の子ども講座

夏休み期間中、幼児～中学生対象の夏の子ども講座を開催します。詳しくは、ホームページをご覧ください。



ホームページ

### しゃべり場★公民館企画講座 「公共施設等総合管理計画」を読もう

私たちの身近な建物・施設のこれからを聞いてみませんか？  
 ▷日時(全2回) 7月23日、8月27日、火曜午後1時30分～3時▷場所 中央公民館 視聴覚室▷定員 40人(定員になり次第締切)▷申込 各公民館電話・窓口・メールで

## 中央公民館

☎072-433-7222

### いすヨガと筋トレ

いすに座って行うので膝や腰に不安のあるかたも大丈夫、筋肉トレーニングも取り入れます。



▷日時 7月1日・8日・22日・29日、月曜午後2時～3時▷場所 視聴覚室▷講師 津田美穂様(シニアヨガインストラクター・まちなぐれもの登録者)▷定員 20人(多数の場合は抽選、65歳以上のかた優先)▷持物 500mlのペットボトル2本・タオル・動きやすい服装・靴・飲物▷申込 窓口・電話で▷締切 6月18日(火)

### めざせ！健康バランスごはん

免疫力アップにフレイル予防。男性歓迎の簡単料理。  
 ▷日時 6月27日、7月4日・18日、木曜午前10時～正午▷場所 料理室▷定員 14人(多数の場合は抽選、65歳以上のかた優先)▷材料費 1,500円▷持物 エプロン・ふきん2枚・三角巾・筆記用具▷申込 窓口・電話で▷締切 6月20日(木)

### 子育てネットワークの会 共催講座

▷保育定員 各10人(定員になり次第締切)▷費用 1回150円(おやつ・保険代)▷申込 各講座の1週間前までに窓口・電話で(定員になり次第締切)  
**乳幼児部会(保育あり)**  
 ◆講座「準備できてる？いざという時の備え」  
 ▷日時 6月21日(金)午前10時～正午▷講師 谷口朋様・赤井美佳

様 [(特非)おやとこらいぶねっと]▷場所 視聴覚室

◆座談会「話してみよう！聞いてみよう！子育てのこと」

▷日時 7月2日(火)午前10時～正午▷場所 講座室3

**園児部会(保育あり)**  
 食事から子どもを知ろう！

▷日時 6月27日(木)午前10時～正午▷講師 金石愛子様(栄養士)

▷場所 講座室▷定員 20人  
**小学生部会(保育あり)**

「小学生の今」～取り巻く社会の現状を知ろう～

▷日時 6月20日(木)午前10時～正午▷講師 水取博隆様(NPO法人キリン子ども応援団)▷場所 視聴覚室▷定員 40人

### セタ・ピアノリレー

どなたでも参加できます。



▷日時 7月7日(日)午前9時～午後4時▷場所 視聴覚室▷定員 28人(定員になり次第締切。1人15分。空きがあれば連続可)▷参加費 無料▷申込 窓口・電話で

### 介護について語り合う場

みんなで支え合う介護について考えます。どなたでも気軽にご参加ください。

▷日時 6月24日(月)午後1時30分～3時▷場所 講座室3▷申込 窓口・電話で

### クラブ体験講座

絵手紙で暑中見舞いを描いてみよう。

▷日時 7月13日(土)午前10時～正午▷場所 講座室3▷材料費 200円▷申込 窓口・電話で

## 浜手地区公民館

☎072-431-0926

◎申込 窓口・電話・メール(右記)で



### +KOMINKAN(プラス公民館)

小学生から大学生の居場所としてホールを開放します。

▷日時 6月23日(日)午後1時30分～3時30分▷申込 不要

### スマホらいふ

6月は「初めてのスマホ基本編 自分のスマホ機種は何？」

▷日時 第4火曜午前10時30分～正午▷講師 中庭陽子様(BCCスマートフォン&タブレット教室、清児教室オーナー)▷定員 各6人(定員になり次第締切)▷申込 第3火曜～、窓口・電話で

### パパサロン「公民館で水遊び」



▷日時 7月28日(日)午前10時～正午▷対象 未就学児と父親▷定員 8組(定員になり次第締切)

▷申込 6月23日(日)～7月21日(日)午後5時まで

### 終活へいらっしゃ～い♪ 「人生100年時代」を愉しく乗り切ろう

誰にでも必ず訪れる終焉のとき、

終活の準備で不安を解消しませんか。

▷日時(全3回) 6月28日、7月5日・12日、金曜午前10時～11時30分(5日のみ正午まで)▷内容 エンディングノートを書こう、遺言書保管制度・相続登記の義務化ってなに？、どうする葬儀・お墓・永代供養▷定員 35人(多数の場合は抽選)▷参加費 無料▷持物 筆記用具▷締切 6月17日(月)午後5時

### よる☆うた

ピアノに合わせてみんなで歌いましょう。10月27日のふれあいまつり舞台発表を目指します。

▷日時(全9回) 7月11日・25日、8月8日・29日、9月12日・19日、10月3日・17日・24日、木曜午後7時～8時30分▷講師 花篤孝子様▷定員 20人(多数の場合は抽選)▷締切 7月4日(木)午後5時

### SALON BeBe

乳幼児親子がプレイルームで自由に遊べます。6月



11日は「英語あそび」、6月25日は「容器がいっぱい」をします。

▷日時 第1～4火曜午前10時～正午▷申込 不要

## 山手地区公民館

☎072-446-0090

◎申込 窓口・電話・メール(右記)で



### 笑いヨガ



▷日時(全2回) 6月27日、7月11日、木曜午後1時30分～3時

▷場所 ホール▷講師 池川成子様(笑いヨガ協会)▷対象 おおむね60歳以上のかた▷定員 30人(定員になり次第締切)▷申込 6月10日(月)～

### フアフアクラブ(親子講座)

子どもと一緒にリフレッシュ。しかけ貯金箱を作ろう！

▷日時 7月21日(日)午前10時15分～正午▷対象 小学生親子▷定員 10組(定員になり次第締切)▷講師 松本啓子様(学校心理士)▷持物 使いたい箱類、ボンド、筆記用具、30cmものさし

### クラブ体験講座

コーラス山の手  
 楽しく一緒に歌いませんか。  
 ▷日時 6月27日(木)午前9時30

分～11時30分

### 童謡を歌おう

楽しく一緒に歌いましょう。

▷日時 6月27日(木)午後1時15分～3時15分▷定員 3人(定員になり次第締切)▷持物 筆記用具

**親子でリトミック**  
 親子で一緒にリズムであそぼう。

▷日時 7月1日(月)午前10時～11時

**コーラス「シフォン」**  
 楽しく一緒に歌いましょう!!

▷日時 ①7月1日(月)午後7時～9時②8日(月)午前9時30分～11時30分

### ロビーコンサート 夏の歌声～みんなが知ってるあの歌、この歌～

▷日時 7月16日(火)午後0時30分～1時30分

▷出演 大原陽羽様、西村文花様(ソプラノ)、安枝まなみ様(ピアノ)▷申込 不要



※オンラインでの観覧をご希望のかたは要相談