



- 日程等 下表参照
- 対象 村内在住・在勤・在学の方
- 受講料 無料 ※一部費用がかかる講座があります(下表参照)。
- その他 ▽応募者多数の場合は抽選で決定します。▽受講の可否は、応募者全員に郵送でお知らせします。▽新型コロナウイルス感染症の拡大防止等のため、中止となる場合があります。

■申し込み・問い合わせ 12月20日(火)(必着)まで(月曜日を除く)の午前9時～午後9時(日曜日は午後5時まで)に、電話、郵送(はがき・封書)(▽講座名▽住所▽氏名(ふりがな)▽年齢▽電話番号▽勤務先・学校名(村外在住者のみ)——を記入)、「いばらき電子申請・届出サービス」(右の二次元コードからアクセス可)またはお越しの上、中央公民館(〒319-1115 船場768-15 ☎282-3329)へ申し込みください。



【募集講座一覧】

講座名等	日程等
<p>1. 自分でできる整体(全3回)</p> <p>毎日の生活の中で、身体の不調を感じたり、治療院などへ通ったりしている方はいませんか。この講座では、「自分でできる整体の方法」を学びます。こわばった筋肉をほぐして骨格を整え、自律神経の働きを高めることで、あなた自身の自然治癒力を高めてみませんか。</p>	<p>期日▼令和5年1月24日・31日、2月7日(全て火曜日、全3回)</p> <p>時間▼午後1時30分～3時</p> <p>定員▼15人</p> <p>講師▼岩間久江さん(自力整体ナビゲーター)</p> <p>その他▼ヨガマットをお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p>2. じっくり読む「源氏物語」その6(全6回)</p> <p>①「野分(のわき)」…美しい継母を垣間見る ②「行幸(みゆき)」…玉鬘(たまかづら)、父と対面する ③「藤袴(ふじばかま)」…美人もつらいよ ④「真木柱(まきばしら)」…髭黒、玉鬘を射止める ⑤「梅枝(うめがえ)」…明石の姫君の婚礼支度 ⑥「藤裏葉(ふじのうらば)」…七年越しの恋が実る</p>	<p>期日▼令和5年1月24日・31日、2月7日・14日・21日・28日(全て火曜日、全6回)</p> <p>時間▼午後1時30分～3時30分</p> <p>定員▼20人</p> <p>講師▼永田初枝さん(茗溪学園講師)</p> <p>費用▼100円程度/回(資料代)</p>
<p>3. シニアのためのスマホ講座(全4回)</p> <p>いざというときに災害情報を得たり、健康づくりなど自分が知りたい情報を得たりするツールとして、役に立つ「スマートフォン」。また、離れて暮らすお子さんやお孫さんの顔を見ながら会話ができるほか、お店の予約、ポイントやお得なクーポン券の取得もできます。この機会に、情報の検索方法などスマホの便利な使い方を学び、毎日の暮らしに役立ててみませんか。</p> <p>※この講座では、なるべく多くの方が受講できるように、新規受講者を優先しています。</p>	<p>期日▼令和5年1月26日、2月2日・9日・16日(全て木曜日、全4回)</p> <p>時間▼午後1時～3時30分</p> <p>定員▼20人</p> <p>講師▼スマートフォンインストラクター</p> <p>その他▼▽おおむね60歳以上の方を対象とした講座です。▽申し込み時にお持ちのスマホの機種名をお知らせください。▽ご自分のスマホをお持ちの上、ご参加ください。</p>

