

# 中央公民館講座

■日程等 下表参照

■対象 村内在住・在勤・在学の方

■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。

■申し込み・問い合わせ 4月10日(土)から20日(火)(必着)までの午前9時～午後9時(日曜日は午後5時まで)に、電話、郵

送(はがき)・メール(▽講座名▽住所▽氏名(ふりがな)▽年齢▽電話番号——を明記)、またはお越しの上、中央公民館(〒319-1115 船場768-15 ☎282-3329 ✉tyuoukouminkan@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。  
※令和3年度前期の予定表は右のQRコードからご覧いただけます。



## 【募集講座一覧】

講座名等	日程等
<p><b>1. 琴を弾いてみませんか？(4回コース)</b></p> <p>日本の伝統的な楽器である琴について、初歩から楽しく学びます。琴の貸し出しもできますので、ぜひお気軽にご参加ください。皆さんでみやびな音色を響かせましょう。</p>	<p><b>期日</b>▼5月8日・15日・22日・29日(全て土曜日、全4回)</p> <p><b>時間</b>▼午前10時～正午</p> <p><b>定員</b>▼15人</p> <p><b>講師</b>▼岡本 千邦子さん(琴講師)</p> <p><b>受講料</b>▼無料</p> <p><b>その他</b>▼琴や爪をお持ちの方は、ご持参ください。お持ちでない方には貸し出します(1,000円/人、講座初日に集金)。</p>
<p><b>2. 自分でできる整体(3回コース)</b></p> <p>感染症予防を強いられた日々の中で、身体の不調を感じていませんか。こわばった筋肉をほぐし、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上げましょう。</p>	<p><b>期日</b>▼5月11日・18日・25日(全て火曜日、全3回)</p> <p><b>時間</b>▼午後1時30分～3時</p> <p><b>定員</b>▼15人</p> <p><b>講師</b>▼岩間 久江さん(自力整体ナビゲーター)</p> <p><b>受講料</b>▼無料</p> <p><b>その他</b>▼ヨガマットをお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。</p>
<p><b>3. シニアのためのスマホ講座(4回コース)</b></p> <p>スマートフォンは、いざというときの災害情報の入手や健康づくり等に役立ちます。離れて暮らすお孫さんの顔を見ながら通話ができるだけでなく、お店を予約したり、ポイントやお得なクーポン券を取得できたりします。この機会にぜひ、さまざまな情報の検索方法を学び、快適な暮らしを送りましょう。</p>	<p><b>期日</b>▼5月13日・20日・27日・6月3日(全て木曜日、全4回)</p> <p><b>時間</b>▼午後1時～4時</p> <p><b>定員</b>▼20人</p> <p><b>講師</b>▼スマホインストラクター</p> <p><b>受講料</b>▼無料</p> <p><b>その他</b>▼▽おおむね60歳以上の方向けの講座です。▽ご自分のスマートフォンをお持ちの上、ご参加ください。</p>

中央公民館では、何歳からでも学び始めることができる活気のある生涯学習社会の実現を目指して、自発的な学びのきっかけとなるよう、多彩な講座を開催しています。皆さんぜひ、ご参加ください。

