

# 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
- 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拡大防止のため、中止となる場合があります。
- 申し込み・問い合わせ 5月11日(火)から22

日(土)(必着)まで(月曜日を除く)の午前9時～午後9時(5月16日(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▽勤務先(村外在住者のみ)——を記入)、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年度前期の予定表等は右記の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. じっくり読む「源氏物語」(全6回)</b></p> <p>①「少女」…幼い恋が引き裂かれる                  ②「玉鬘」…満たされぬ恋の名残                  ③「初音」…この世の浄土、六条院の春                  ④「胡蝶」…源氏、養女に嫌われる                  ⑤「螢」…ほたる、身を焦がす                  ⑥「常夏」…近江の君、早口の姫君                  「篝火」…恋の炎は絶えなくて</p>	<p>期日▼6月8日・15日・22日、7月6日・13日・20日(全て火曜日、全6回)</p> <p>時間▼午後2時～3時30分</p> <p>定員▼20人</p> <p>講師▼永田 初枝さん(佛教大学講師)</p> <p>費用▼100円程度/回(資料代)</p>
<p><b>2. 栄養学と自宅でできるエクササイズ(全2回)</b></p> <p>「体に良い食事」というのはいろいろ見聞きして知っているけれど、実際に何をどのくらい食べたら良いのか分からない!」。そんな疑問を解決しながら日々の暮らしに役立つ栄養学講座を開催します。また、自宅で簡単にできる、テーブルや壁を使ったエクササイズも紹介します。体の調子を整え、自身の健康やウイルス対策に役立てませんか。</p>	<p>期日▼6月9日・23日(全て水曜日、全2回)</p> <p>時間▼午後1時30分～3時</p> <p>定員▼15人</p> <p>講師▼林 茂憲さん(アディダス ファンクショナルトレーナー)</p> <p>その他▼動きやすい服装と靴でお越しください。</p>
<p><b>3. ひきこもりの現状と課題</b></p> <p>ひきこもりは、家庭内だけでの問題ではなく、今や大きな社会問題となってきています。ひきこもっている本人はもちろんのこと、周囲にいる家族も苦しみ悩んでいるものです。実際に相談や支援活動を行っている専門家が、ひきこもりの現状と課題について分かりやすくお話しします。</p>	<p>期日▼6月19日(土)</p> <p>時間▼午後1時30分～3時</p> <p>定員▼20人</p> <p>講師▼浅沼 秀司さん(茨城県ひきこもり相談支援センター長)</p> <p>その他▼個別相談のための時間は設けていませんので、ご了承ください。</p>