



まなびのとびら

▼第7期中央公民館講座受講生募集

- 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となります(①②を除く)。受講の可否は10月1日(土)ごろ、応募者全員に郵送で通知します。
- 申し込み・問い合わせ 中央公民館・役場備え付け

の申込書に必要事項を記入の上、9月28日(水)(必着)までに、持参(※9月18日(日)～20日(火)・22日(木・祝)を除く、午前9時～午後5時)、または郵送(はがきに▽講座名▽住所▽氏名(ふりがな)▽性別▽年齢▽電話番号——を記入)で、中央公民館(〒319-1115 船場768-15 ☎282-3329)へ申し込みください。なお、①②については、9月14日(水)から28日(水)まで(※を除く)の午前9時～午後5時に、中央公民館へお越しの上、申し込みください。

【募集講座一覧】

講座名等	日程等
①エプロン男子 かんたん晩ごはん講座 これまでに料理経験のない男性が料理の基礎を学ぶ講座です。今回は、料理の基本である包丁の使い方、野菜の刻み方などを学びながら、簡単な晩ごはんを作ります。	期日 ▼10月15日・22日(全て土曜日、全2回) 時間 ▼10:00～13:00 定員 ▼先着10人 講師 ▼東海村食生活改善推進員 費用 ▼1,000円(材料代、申し込み時に徴収)
②ハロウィンアレンジメント♪ 季節の花で、ハロウィンのアレンジメントを楽しみましょう。初めての方でも簡単に作れます。	日時 ▼10月27日(木) 10:00～11:30 定員 ▼先着15人 講師 ▼伊藤真理さん(フラワーアレンジメントインストラクター) 費用 ▼1,500円(材料代)
③謎に包まれた城「真崎城」を探る! 誰の城なのか、どのような城なのか?「真崎城」の最新の調査結果から、「真崎城」の謎に迫ります。	日時 ▼10月8日(土) 13:30～15:00 定員 ▼25人 講師 ▼高橋裕文さん(東海村文化財保護審議委員) 費用 ▼無料
④じっくり読む『源氏物語』 ①桐壺その1「光源氏の誕生～母の死～」②桐壺その2「運命の女性に会う」③帚木(ははきぎ)「悪友たちの恋愛指南」④空蝉「人妻の魅力に悩む」⑤夕顔「名も知らぬ女に溺れる」⑥若紫「理想の少女を見出す」——の6回シリーズです。	期日 ▼10月14日・21日、11月11日・25日、12月2日・9日(全て金曜日、全6回) 時間 ▼14:00～16:00 定員 ▼20人 講師 ▼永田初枝さん(佛教大学講師) 費用 ▼無料
⑤ペルビック(骨盤)ストレッチ☆ 骨盤や骨盤周りの硬くなった筋肉をほぐして、骨盤調整をするエクササイズです。腰痛予防、冷え性改善、シェイプアップにも効果的です。寝たまま行う体操が中心ですので、運動が苦手な方でもお気軽にご参加ください。	期日 ▼10月18日・25日(全て火曜日、全2回) 時間 ▼13:30～15:00 定員 ▼25人 講師 ▼林康子さん(美姿勢作りアドバイザー) 費用 ▼無料
⑥水戸赤十字病院出前講座「ジェネリック医薬品について」 ジェネリック医薬品や、薬の飲み方の基本等について学びます。	日時 ▼10月19日(水) 13:30～14:30 定員 ▼20人 講師 ▼小澤智一さん(水戸赤十字病院薬剤師) 費用 ▼無料
⑦楽しいワード—初級編— 日記や同窓会の案内状等、日常生活に役立つ文書を作りながら、ワードの基本的な機能を習得します。	日時 ▼10月20日(木) 9:30～15:30 定員 ▼8人 講師 ▼友部晴美さん(パソコンインストラクター) 費用 ▼1,400円(テキスト代)
⑧楽しいエクセル—初級編— 当番表等を作りながら、イラストの挿入方法等、エクセルの幅広い機能を習得します。	日時 ▼10月21日(金) 9:30～15:30 定員 ▼8人 講師 ▼友部晴美さん(パソコンインストラクター) 費用 ▼1,400円(テキスト代)