



まなびのとびら

▼第11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 ※③は男性に限ります。
- その他 ①②③は応募者多数の場合は抽選となります。受講の可否は1月27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、1月24日(水)(必着)までに、持参(日・月曜日を除く午前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▽②で保育サービスを利用する方はお子さんの氏名・生年月日——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、④⑤⑥については先着順のため、1月16日(火)から24日(水)までに、受講料を添えて申し込みください。はがきでの申し込みはできません。

【募集講座一覧】

講座名等	日程等
①「現場カウンセラーからの提案！」～自分に大丈夫と思えたら～ 心理カウンセリングの考え方や、実際の支援の対応を分かりやすく説明するとともに、心も体もより健康的な生活を送るためのヒントをお話します。興味のある方はぜひお越しください。	期日▼2月3日(土) 時間▼午後2時～3時30分 定員▼50人 講師▼師岡学さん(臨床心理士)
②美しい塗り絵の世界 大人の塗り絵をご存じですか。絵を描くのは苦手でも、塗り方のコツと見せ方の工夫を知ることで、より美しい作品に仕上げることができます。お気軽にご参加ください。	期日▼2月9日(金) 時間▼午前9時30分～11時30分 定員▼15人 講師▼岩淵幸子さん(大人の塗り絵インストラクター) その他▼保育サービス(6か月以上の未就学児対象)があります。
③マスコミで話題!!「男だけの筋膜リリース」～パーフェクトボディ編～(2回コース) 「筋膜」とは、筋肉や内臓を包む膜です。第2の骨格といわれるほど、体を支えるために重要な働きをしています。ゴルフボール等を使用して、しつこい肩こり、腰痛の原因「筋膜のしわ」を伸ばし、たくましい体を目指しましょう。	期日▼2月10日・17日(全て土曜日、全2回) 時間▼午後2時～3時 定員▼15人 講師▼アディダスファンクショナルトレーナー
④はじめてのインターネットショッピング 初めてネットショッピングをする方を対象に、買い物の際に必要な登録作業や商品の探し方、支払い方法の選択等、安全に買い物を楽しむ方法について学習します。※ショッピングサイトへの登録にはメールアドレス(携帯電話のアドレスでも可)が必要です。アドレスがない方は、申し込み時にお知らせください。	期日▼2月22日(木) 時間▼午前9時30分～午後3時30分 定員▼先着8人 講師▼友部晴美さん(パソコンインストラクター) 受講料▼500円/人(テキスト代)
⑤NEW!暮らしに役立つ便利サイト インターネットを使用して、暮らしに役立つ便利なサイトを紹介します。	期日▼2月23日(金) 時間▼午前9時30分～正午 定員▼先着8人 講師▼友部晴美さん(パソコンインストラクター) 受講料▼500円/人(テキスト代)
⑥NEW!困ったときの調べサイト WordやExcel、プリンターなど、パソコンを使用していて困ったときに役立つサイトや便利な機能を紹介します。	期日▼2月23日(金) 時間▼午後1時～3時30分 定員▼先着8人 講師▼友部晴美さん(パソコンインストラクター) 受講料▼500円/人(テキスト代)