



# 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。  
受講の可否は、応募者全員に郵送または窓口でお伝えします。
- 申し込み・問い合わせ 中央公民館・役場備え付け

### 【募集講座一覧】

講座名等	日程等
<p>①楽しいワード - 初級編 -</p> <p>日記や同窓会の案内状など、日常生活に役立つ文章を作りながら、Word2016の基礎を学習します。団体などの役員をしている方にお勧めです。</p>	<p>期日▼10月9日(水)</p> <p>時間▼午前9時30分～午後3時30分</p> <p>定員▼先着8人</p> <p>講師▼友部 晴美さん(パソコンインストラクター)</p> <p>受講料▼1,400円/人(テキスト代)</p>
<p>②楽しいエクセル - 初級編 -</p> <p>買い物の計算表や町内パトロール当番表など、日常生活に役立つ表を作りながら、Excel2016の基礎を学習します。団体などの役員をしている方にお勧めです。</p>	<p>期日▼10月10日(木)</p> <p>時間▼午前9時30分～午後3時30分</p> <p>定員▼先着8人</p> <p>講師▼友部 晴美さん(パソコンインストラクター)</p> <p>受講料▼1,400円/人(テキスト代)</p>
<p>③天気予報を読み解くコツ ～天気予報は防災情報の宝庫～</p> <p>普段テレビで何気なく見ている天気予報。実は、さまざまな情報の宝庫です。NHKの天気予報でおなじみの向笠康二郎さんを講師に迎え、楽しいトークと共に気象情報を学びます。爆弾低気圧や異常発達した台風などの自然災害から身を守る方法や、<u>村職員による「東海村自然災害ハザードマップ」</u>の解説もあります。</p>	<p>期日▼10月13日(日)</p> <p>時間▼午後1時30分～3時</p> <p>定員▼20人</p> <p>講師▼向笠 康二郎さん(気象予報士)</p> <p>受講料▼無料</p> 
<p>④リラックスヨガ ～カラダの不調を整える～</p> <p>ヨガは仕事や家事で忙しい方でも気軽に取り組めます。頑張った体と向き合い、自宅でも簡単にできるヨガのポーズを学びましょう。</p> <p>▼アロマディフューザーをたきながらヨガを行い、アロマの健康効果を学びます。</p> <p>▼運動不足を解消し、下半身の柔軟性を高め、自律神経やホルモンバランスを整えます。</p>	<p>期日▼▽Aコース…10月17日(木) ▽Bコース…10月26日(土) ※内容は同じです。</p> <p>時間▼午前9時30分～10時30分</p> <p>定員▼各コース15人</p> <p>講師▼沼 昌恵さん(ヨガインストラクター)</p> <p>受講料▼無料</p> <p>その他▼女性の方のみ受講できます。</p>
<p>⑤まるごと博物館ゼミナール VOL.2 「久慈川の鮭の生態と村の暮らし」</p> <p>久慈川のサケ漁見学会に先立ち、『石神後鑑記』に記載されている中世の東海村の暮らしを読み解き、当時、貴重な食糧であったサケの生態や久慈川の今と昔を学びます。海(海水)と川(真水)を行き来するサケの身体の仕組みや、北の海を大回遊する生態を分かりやすく説明します。</p>	<p>期日▼10月20日(日)</p> <p>時間▼午後1時30分～3時30分</p> <p>定員▼先着20人</p> <p>講師▼八角 直道さん(茨城県内水面漁業協同組合連合会専務理事)</p> <p>受講料▼1,000円/人(テキスト代) ※『東海村の自然誌Ⅱ』をお持ちの方は無料です。</p> <p>その他▼中学生以上の方のみ受講できます。</p>

の申込書に必要事項を記入し、9月13日(金)から25日(水)(必着)まで(日・月曜日、9月17日(火)・24日(火)を除く午前9時～午後5時)に、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)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。なお、①②⑤は先着順のため、9月13日(金)から25日(水)までに、中央公民館へお越しの上、受講料を添えて申し込みください。