



2019年度 熊本市河内公民館



# 自主講座生募集案内

楽しく学び、元気に笑う！

『仲間と学ぶ喜び』一緒に始めましょう！

## ☆学習期間及び時間帯

2019年4月（開講式）～2020年3月（閉講式まで）

【午前】 9：00～12：00 【午後】 13：00～17：00

【夜】 18：00～21：30（学習時間は各時間帯ともに2時間程度です）

## ☆受付日及び時間

3月9日（土）～ 9：00～21：00

初めての方～2年目の方 3/9（土） 9：00～

どなたでも 3/9（土）13：00～

## ☆受付場所 河内公民館 事務室（申込書は1階ロビーに置いてあります）

## ☆受付方法

「申込書」に必要事項を記入し、公民館事務室まで提出してください。

（代理可・電話不可） 先着順で受付（定員になるまで受付します）

## ☆受講資格 原則として、熊本市内にお住まいか、勤務又は活動している方。

定員に満たない場合はこの限りではありません。

## ☆受講料 有料（講師謝礼金＋部屋使用料）÷講座生の数 講座毎に異なります。

## ☆自治会

講座生の自治会活動を促進していくため全員「河内市民学級自治会」に加入します。

自治会費は年間1人500円です。第1回目の学習日に集める予定です。

## ☆その他

3月31日時点で10人に達しない講座は原則として開設できません。

河内公民館行事、自治会活動にも協力、参加をお願いします。

## ☆開講式

日時 2019年4月6日（土）10：00～

会場 河内公民館 2階 多目的ホール

ご参加よろしくお祈いします。また、4月の1回目の学習日には、講座ごとの開講式を行います。その際、講座運営等について説明、諸連絡をいたしますので必ずご出席下さい。



お問い合わせ 河内公民館 ☎ 276-0133

## 2019年度 熊本市河内公民館 自主講座一覽

講座名	定員	学習日	時間	講座紹介	講師(敬称略)
フラ ハイビスカス	15	1・3 木	午後	ゆるやかな有酸素運動で筋力をつけ、しなやかな手足の動きで若々しい「頭」と「体」が作られます。「いつまでも元気！」を合言葉に楽しくレッスンします。	義間さちこ
3 B 体操	15	2・4 水	夜	ボール・ベル・ベルターという3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。用具を使うことで動きの可動域がグーンと広がり、年齢に関係なく楽しくできる健康体操です。	池田公子
健康卓球教室	20	2・4 日	午前	台を5台用意し、ローテーションで参加者全員が台につけ、違う相手と練習できるように人数を配置して約10分間ラリーを繰り返します。間に休憩を取り、講師に指導を受けたり、ダブルスで試合をしたり、楽しく活動しています。	本田一義
アンチエイジング ヨガ	12	1・3 水	午前	ゆがみ改善、体力 UPI健康とダイエットのための、エクササイズ(ヨガ)です。	吉岡舞子
大 正 琴	10	1・3 水	夜	教科書を基本に、初級から始めて、それぞれの進路にそって進めていきます。歌次第でソプラノ、アルト、バスの3パートに分かれて練習もしています。	入部晴子
実 用 書 道	20	2・4 水	夜	のし書きや実用書から、希望により仮名やペン字、条幅など個人の希望に合わせて指導します。 (基礎から実用まで)	川原緑苑
楽しい ハ ー モ ニ カ	15	2・4 土	午後	童謡、唱歌、歌謡曲、ポップス、民謡、ハワイアの曲などを学習していきます。	東 武久
身体改善体操	20	1・3 金	夜	“骨”や“関節”の動きに注目して、姿勢や生活動作、スポーツの動きの向上に役立ってます。ゆっくりとした動きなので自分のペースで無理なく続けられます。	高戸里美

サークル(民舞たちばな会、パッチワーク)については、お尋ねください。

