

中学校区（地域学習圏）ごとの講座案内は、『地域生涯学習だより』として、年2回（前期号・後期号）発行しています。掲載した講座の受講申し込みや問い合わせは、後日地区に回覧する講座案内ちらしを見てから、地区担当の生涯学習推進員、または生涯学習指導員までお願いします。

受講者の決め方については、開催地区が優先です。他地区の講座に参加を希望される方は、申込期限までに定員に満たない場合参加することができます。詳しいことは、その地区担当の生涯学習推進員、または生涯学習指導員まで開講1か月前にお問い合わせください。

#### 《牛久保 地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会場
お散歩で牛久保の歴史を学ぼう	牛久保の街を巡り、その歴史を学びます。 /河合 荘次	5/18（土） 10:00～12:00 全1回	一般 20名	牛久保生涯学習センター （集合・解散） 雨天時：生涯学習センター
骨・カルシウムセミナー （企業連携講座）	骨に欠かせないカルシウムについて学びます。 /雪印メグミルク 食育・普及担当者	5/23（木） 11:00～12:00 全1回	一般 20名	牛久保生涯学習センター
エコクラフトでバッグ作り	手芸用クラフトバンドで自分だけの作品作りをします。 /可兒 才恵	6/12・19（水） 10:00～12:00 全2回	一般 10名	牛久保生涯学習センター
戦国に生きた牧野一族を学ぼう	牛久保城主でもあった牧野家について学びます。 /中神 汪人	6/30（日） 10:00～12:00 全1回	一般 20名	牛久保生涯学習センター

#### 《下郷 地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会場
ラージボールを楽しもう	ラージボールを楽しみながら、体力向上に努めます。 /外山 由実子	6/13・20・27（木） 13:00～16:00 全3回	中高年 15名	下郷地区市民館
生け花教室	生け花の基礎を学び、季節の花を生けて楽しめます。 /小林 清美	7/11, 9/12, 2/13（木）10:00～11:30 11/9（土）19:00～20:30 12/27（金）14:00～15:30 全5回	一般 20名	下郷地区市民館
親子わいわいヨガ	親子でスキンシップをしながらヨガを楽しみます。 /鐸木 博美	7/22, 8/26, 9/23, 10/21（月） 11:00～12:00 全4回	1歳から保育園・幼稚園に上がる前のお子様親子10組	下郷地区市民館

#### 《中部西 地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会場
空手教室	空手を楽しみながら心と体の健康維持増進を図ります。 /稲葉 恵昭	5/22・29（水） 18:30～20:00 全2回	5歳以上 シニアまで 10名	中部西地区市民館
プラス乳製品セミナー （企業連携講座）	「楽しく活用・くらしに備えを」をテーマにした講座です。 /雪印メグミルク 食育・普及担当者	5/28（火） 11:00～12:00 全1回	一般 30名	中部西地区市民館
スマホ教室	スマホの使い方について学びます。 /山本 周代	6/8（土）13:30～15:00 6/9（日）10:00～11:30 いずれかでiPhoneかandroid 全1回	一般 10名ずつ	中部西地区市民館
健康体操教室	年齢・体力に応じた運動で自分の健康を守ります。 /河原 郁恵	6/11, 7/9（火） 10:00～11:00 全2回	一般 20名	中部西地区市民館
カラー水苔で多肉植物の苔玉を作ろう	愛らしいフォルムの多肉植物とカラー水苔での苔玉を作ります。 /加山 広子	7/21（日） 10:00～12:00 全1回	一般および小学生親子 10組	中部西地区市民館

《下長山 地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会場
ペーパー クイリング教室 (節句飾り)	細長い紙を折ったり巻いたりしたものを貼り付けて作ります。 / 鈴木 実咲	4/18 (木) 13:00~15:00 全1回	一般 10名	下長山 地区市民館
脳トレと体力維持の 健康体操教室 (健康づくり推進事業)	ストレッチからリズム体操まで、気持ちよく体を動かします。 / 伊藤 聖子	5/8・15・22 (水) 9:30~10:30 全3回	一般 30名	下長山 地区市民館
多肉植物寄せ植え	愛らしいフォルムの多肉植物の寄せ植えをします。 / 加山 広子	6/9 (日) 13:30~15:30 全1回	一般 10名	中部南 地区市民館

《中条 地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会場
さわやか グランドゴルフ	グランドゴルフを楽しみます。 / 青山 勝徳	5/6 (月)・8 (水)・予10 (金) 8:00~10:00 全2回	一般 20名	中条神社 境内
絵手紙教室	絵手紙の楽しさを初歩から学びます。 / 豊田 紀子	6/25 (火) 10:00~12:00 全1回	一般 10名	中条 地区市民館
楽しい卓球教室	和気あいあいとした雰囲気卓球を楽しみます。 / 榎 佐太郎	7/3、7/10 (水) 19:30~21:30 全2回	一般 12名	天王小学校 体育館
かんたんイスでヨガ	イスに座ってヨガをすることで心と体の健康を維持します。 / 鐸木 博美	7/4・11・18・25 (木) 10:00~11:00 全4回	一般 10名	中条 地区市民館
ペーパー クイリング教室Ⅰ	細長い紙を折ったり巻いたりしたものを貼り付けて作ります。 / 鈴木 実咲	7/17 (水) 19:00~21:00 全1回	一般 10名	中条 地区市民館
ペーパー クイリング教室Ⅱ	細長い紙を折ったり巻いたりしたものを貼り付けて作ります。 / 鈴木 実咲	7/24 (水) 19:00~21:00 全1回	一般 10名	中条 地区市民館

《中部南 地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会場
健康体操教室	年齢・体力に応じた運動で自分の健康を守ります。 / 河原 郁恵	4/9・23、5/7・21 (火) 10:00~11:00 全4回	一般 30名	中部南 地区市民館
楊名時 太極拳 (健康づくり推進事業)	仲間と一緒に心地よい汗をかきながら、ゆるやかな運動をします。 / 山田 久子	5/7・14・21・28 (火) 13:30~15:00 全4回	一般 20名	中部南 地区市民館
エコクラフト教室	手芸用紙バンドで自分だけの作品作りをします。 / 可兒 才恵	6/1・8 (土) 10:00~12:00 全2回	一般 8名	中部南 地区市民館
多肉植物 寄せ植え教室	愛らしいフォルムの多肉植物の寄せ植えをします。 / 加山 広子	6/9 (日) 10:00~12:00 全1回	一般および 小学生親子 10組	中部南 地区市民館
アロマ教室	植物のエネルギーいっぱいのエッセンシャルオイルでアロマスプレーを作ります。 / 檜垣 康恵	6/15 (土) 13:30~15:00 全1回	一般 12名	中部南 地区市民館
はじめてのスマホ体験 (アンドロイド版) (企業連携講座)	初心者でもわかりやすく丁寧に教えてくれます。 / ソフトバンク(株)担当者	9/5(木)、9/11・18(水) 午前の部 10:00~12:00 午後の部 14:00~16:00 全3回	一般 各10名	中部南 地区市民館