

# 令和3年度 ちくしの文化講座

会場 生涯学習センター  
(市内二日市南1-9-3)

ちくしの文化講座では「学びのきっかけづくり」として学習の場を提供し、生涯学習を推進しています。

## 1day講座

### ①クローゼットからあふれちゃう 洋服のお片付け

今の自分に最適な洋服の持ち方、片付け方、手放し方を学び、クローゼットをすっきりさせましょう。

日時 6月4日(金)、10時～12時

受講料 1,030円(振り込み)

教材費 200円(当日払い)

対象・定員 成人・16人

講師 甲斐祐子さん(ライフオーガナイザー1級)

申し込み期限 4月30日(金)



【仮置きラックを活用】

### ②アロマセラピー ～肌をやさしくケアしよう～

肌のしくみを理解し、正しいケアで肌トラブルを予防。アロエのハンドジェルとボディシートも作ります。

日時 6月17日(休)、10時～12時

受講料 1,030円(振り込み)

材料費 800円(当日払い)

対象・定員 成人・16人

講師 松川直子さん

(アロマセラピーインストラクター) 【ハンドジェル】

申し込み期限 5月6日(休)



## 短期講座(4カ月/6月～9月)

### ③ピラティス・ヨガ ～こころも身体もビューティーリセット～

ヨガのポーズでリフレッシュ。ピラティスエクササイズで体力向上、引き締めボディを目指そう。

日時 6月2・16日、7月7・21日、8月4・18日、  
9月1・15日(休)、10時～11時30分

受講料 3,130円/月(振り込み)

対象・定員 成人女性・15人

講師 中上純子さん

(日本健康体操連盟1級コミュニティヨガ指導士)

持参物 ヨガマット(なければバスタオル)

申し込み期限 4月30日(金)

### ④メノポーズのカラダメンテナンス

更年期(メノポーズ)世代におすすめ。全身のストレッチから始め、体幹のゆがみを改善する体操で、日常生活の動きを楽しめます。

日時 6月3・17日、7月1・15日、8月5・19日、  
9月2・16日(休)、10時～12時

受講料 3,130円/月(振り込み)

対象・定員 成人女性・14人

あぐら、長座、あおむけができる人

講師 原口奈津子さん(日本フィットネス協会公認  
インストラクター)

申し込み期限 4月30日(金)



## 筑紫野市にほんご教室「ワイワイ日本語ちくしの」

### 日本語を学びたい外国人の皆さんをご紹介ください

筑紫野市とそのまわりに住んでいる外国人の皆さんが、日本で生活するのに必要な日常会話や日本文化を、地域のボランティアスタッフと学んでいます。友だちやご近所に日本語を学びたい外国の方がいらっしゃいましたらご紹介ください。ボランティアスタッフも随時募集中です。関心のある人はどなたでもどうぞ。見学もできます。詳しくはお問い合わせください。

日時 第1～4火曜日(祝日は休み) 10時～12時

場所 生涯学習センター(市内二日市南1-9-3)

対象 市内および近郊の日本語を学習したい外国人

参加費 1回100円

問い合わせ先 生涯学習課「にほんご教室」係

☎(918)3535(代表)▷電話受付時間 平日9時～17時

メール k-gakushuu@city.chikushino.fukuoka.jp



【教室のようす】主にマンツーマンで学習。  
感染症予防のためパーテーションも活用。

「もやい」とは、地域共同体をさしてあり、地域のふれあいや仲間づくり・連帯をあらわすことばです。お互いに交流・連帯して地域づくりをすすめたいという願いをこめて名付けました。

# 令和3年度 **ちくしの文化講座**

会場 生涯学習センター  
(市内二日市南 1-9-3)

※市内外問わず、どなたでも参加できます。

## パソコン・スマホ講座

### ⑤はじめての パソコン・インターネット体験

パソコンを便利で楽しく使えるようになりましょう！インターネットの安全で便利な使い方も解説。

日時 6月3日(木)、  
10時～12時

受講料 1,030円(振り込み)  
対象・定員 初心者、成人・11人  
申し込み期限 4月30日(金)



### ⑥お悩み解決！ スマホにたまった写真整理術

撮ったままになっているスマホの写真をパソコンで正しく整理・保存する方法を学びましょう。

日時 6月7日(月)、10時～12時

受講料 1,030円(振り込み)  
対象・定員 初心者、成人・11人  
持参物 スマートフォンかタブレット端末、  
コード類  
申し込み期限 4月30日(金)

### ⑦LINEでつながる、Zoomで伝わる ビデオ会議入門

ラインやズームを使ったビデオ会議ができるようになりましょう。リモートワークだけでなく、離れて暮らす家族との連絡手段にも使えます。

日時 6月14日(月)、10時～12時

受講料 1,030円(振り込み)  
対象・定員 初心者、成人・11人  
持参物 スマートフォンかタブレット端末  
申し込み期限 5月6日(木)



### ⑧はじめてのネットショッピング 【全2回】

インターネットで買い物をしたいけれど、よくわからない、こわい。そんなお悩み解決。スーパーでの普段の買い物も自宅から注文できます。

日時 6月21日(月)・24日(木)、  
10時～12時

受講料 3,120円(2回分/振り込み)  
対象・定員 初心者、成人・11人  
持参物 スマートフォンかタブレット端末  
申し込み期限 5月6日(木)



パソコン・スマホ講座(⑤～⑧) 講師 牟田 佳子さん(パソコンインストラクター)、松田 政博さん(パソコン教室「まなびの森」運営・講師)、藤内 亜紀子さん(パソコンインストラクター)

## 「ちくしの文化講座」①～⑧の講座申し込み方法

下記1～4いずれかの方法で「①受講したい講座名、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年代、⑥電話番号」をお知らせください。(定員を超えた場合は抽選により決定します。先着順ではありません)

1. 「ちくしの文化講座」ホームページから(2次元コードもご利用ください)
2. 生涯学習課まで電話にて
3. 生涯学習課宛てハガキ送付
4. 生涯学習課にて申込書記入

### 申し込み・問い合わせ先

生涯学習課「ちくしの文化講座」係  
▷ ☎(918)3535(代表) 電話受付時間 平日9時～17時  
▷ 〒818-0057市内二日市南1-9-3 生涯学習センター内



ちくしの文化講座

検索

【ちくしの文化講座のホームページ】

[筑紫野市人権尊重のまちづくりスローガン]

「自分が人からされたり、言われたりして いやなことは、自分は人にしない、言わない」

平成29年度筑紫野市総合教育会議にて、子どもにも大人にも理解でき、実践に移せるスローガンとして決議されました。