



山口コミュニティセンター 令和 7 年度 主催講座のご案内



受講ご希望の方は、申込期間内に山口コミュニティセンター窓口設置の申込書にご記入ください。

講座名	内 容	日 程	対 象	定員
A I デマンドバス 筑紫野のるーと に乗ってみよう！	好きな時間に手配できる乗り合いバス「筑紫野のるーと」のLINEを使った簡単便利な予約方法を学びます。2 日目は実際に乗って花咲く平等寺へ行ってみます。	【全 2 回】 4/22 (火)、4/23 (水) 10:00~12:00	成人	14 人
すてきに❀ 顔ヨガ	すきま時間にできる顔のストレッチでたるみサヨナラ。頭部の血流改善により認知症予防にも。男性の参加大歓迎♪	5 月~11 月【全 6 回】 第 3 火曜日 10:00~11:30	成人	12 人
親子で フラダンス	ハワイアンの穏やかで優しい音楽に合わせて、親子でゆったりフラを踊りましょう。姿勢改善・代謝向上に効果的です。	5 月~3 月【全 10 回】 第 2 金曜日 10:00~11:00	未就園児 親子	6 組
脳トレタイム	朗読は人間の脳に良い刺激を与えてくれます。認知症予防に、声を出し、口を動かし、脳を若返らせましょう。	6 月~3 月【全 9 回】 第 1 金曜日 10:00~12:00	成人	16 人
中高年のための 男の健康料理教室	初心者の方、大歓迎！ 健康豆知識や、料理の基本を学びながら楽しく作りましょう。 ◎材料費：4,000 円（5 回分）	5 月~1 月【全 5 回】 奇数月 第 3 水曜日 10:00~13:00	60 歳以上の男性	12 人
やまぐち ふるさと探訪	筑紫野市ゆかりの、戦国時代山城（やまじろ）を学びます。1 回目はビデオで座学、2 回目と 3 回目は現地を見学します。	9 月~11 月【全 3 回】 第 2 木曜日 10:00~12:00	成人	15 人

◇受 講 料：無料（ただし材料費・教材費は自己負担）

◇申 込 期 間：3月24日（月）～4月11日（金）

◇申 込 方 法：申込期間内に山口コミュニティセンターに申込書を提出してください。

◇受講の可否：全員に4月下旬頃郵送でお知らせします。定員を超えた場合は、山口小校区在住の方優先の抽選となります。

【お問い合わせ】 山口コミュニティセンター TEL092-922-2551