

7月

みんなの学びの場



7-① 老人ホームの種類と施設現場の実例を交えた理解促進 ～誰もが自分らしく暮らすための支え合いのヒント～



特別養護老人ホーム
ウイステリア福岡
施設長 小山田 望 氏

日時 7月1日(水) 10:00~12:00
場所 3階 視聴覚室
受講料 510円

現場の最前線で高齢者福祉に携わり、多様な生活支援を実践。
本講座では、施設での日常や実例を通じ、地域で共に支え合うための視点を分かりやすくお伝えします。

7-② 心もカラダもワクワク！ ～楽しく脳活レクリエーション～



福岡県レクリエーション協会
専務理事 緒方 初美 氏

日時 7月8日(水) 10:00~12:00
場所 2階 軽運動室
受講料 510円
定員 30名



年齢や性別・体力に関わらず、誰でもすぐに楽しめるレクリエーション。
簡単なゲームで体を動かす爽快感や達成感を味わいながら脳活しましょう！

7-③ 浴衣にあうヘアアレンジ



訪問美容Ohana
金子 智帆 氏

日時 7月10日(金) 10:00~12:00
場所 3階 学習室1
受講料 510円
材料費 500円
対象 ロング、セミロングヘアの人
定員 8名

暑い夏。一つに結ぶだけではもったいないです！
ご自分で出来る簡単なオシャレヘアでワクワクする夏にしてみませんか？
是非お待ちしております♪

7-④ 天然酵母のパンとほっこりスープ



CHIKAMICHI
北川 千草 氏
渡邊 香奈 氏

日時 7月15日(水) 10:00~12:00
場所 2階 調理室
受講料 510円
材料費 1,000円
定員 10名



託児あり

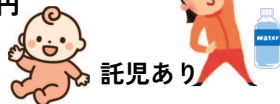
星野酵母を使ってパンを作ります。
自分の生地は持ち帰って、お家で発酵させて焼いていただきます。
焼き立てのパンとスープは試食があります。

7-⑤ 姿勢が気になるなら、伸ばすべきは足指とペロ ～10歳若く見える?! 姿勢の作り方～



みらいクリニック
石田 カ 氏

日時 7月17日(金) 10:00~12:00
場所 3階 視聴覚室
受講料 510円



託児あり

姿勢を良くしようとして背筋を頑張るほど、かえって疲れやすくなっていませんか？本当に整えるべきなのは、身体の土台とバランスを支える「足元」と「口元」です。医療と運動の2つの現場で見えてきた「がんばらなくても、若々しく見える姿勢づくり」をお伝えします。

7-⑥ 「足腰ピンしゃん」 ～それがフレイル最大の予防策～



みきヘルスプロモーション
サポート代表
佐藤 広徳 氏

日時 7月31日(金) 10:00~12:00
場所 2階 軽運動室
受講料 510円



筋肉の仕組みからわかりやすく解説します。
日常生活で無理なく体を動かす、筋トレやバランス感覚を養うやり方をお伝えします。
体力に自信のない方でも少しずつできることを増やしフレイル(虚弱な状態)予防に努めましょう。筋肉のお話と運動の実技の講座です。

※受講料、材料費は講座当日お支払いください。おつりが無いようご協力ください。

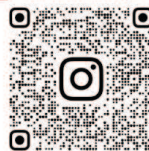
7-② 7-⑤ 7-⑥ ←こちらの講座は動きやすい服装
水分持参で受講してください。

7-④ 7-⑤ ←こちらの講座は託児が利用できます。
お申込みはHPIにてお願いします。
託児料は1回1人500円です。

託児利用の対象年齢は6ヶ月から未就学児です。
HPIにて「託児について」を必ずお読みください。
小学3年生までのお子さんをご参加の場合、保護者の同伴をお願いします。講座によっては未就学児の同伴をご遠慮いただく場合があります。
講座を欠席される場合は早めに必ずご連絡ください。
講師の都合や天候不順など諸般の事情により、講座を中止させていただく場合があります。
中止の場合は電話やSNSなどでお知らせいたします。

筑紫野市生涯学習課 公式SNS
Instagram @chikushino_purpleplaza

インスタ まなぶ! あそぶ!
生涯学習情報発信中



@CHIKUSHINO_PURPLEPLAZA

ぜひフォローを
お願いします



生涯学習課のインスタではちくしるキャンパス講座の様子などを投稿しています!
是非フォローしてご覧ください。



デジタル学びの場

パソコン、スマホはご持参ください。(パソコンは貸し出しもあります)

7-⑦

Word基礎

日時 7月4日(土) 10:00~12:00
 場所 3階 パソコンルーム
 受講料 1,030円

Wordってなんだかよくわからない。
 そんな不安を解消!ちょっとしたコツでスキルアップ!
 仕事や趣味に役立つWordの使い方を身につけましょう。

スマホとパソコン教室まなびの森
 松田 政博 氏

7-⑧

Word応用

日時 7月7日(火) 10:00~12:00
 場所 3階 パソコンルーム
 受講料 1,030円

「何かするとレイアウトが崩れて...」
 そんなお悩みを解消!思い通りの書類が作れるスキルを
 身につけ、仕事に趣味にWordを活用出来るようにしましょう。

スマホとパソコン教室まなびの森
 松田 政博 氏

7-⑨

Word活用



日時 7月9日(木) 10:00~12:00
 場所 3階 パソコンルーム
 受講料 1,030円

「こんなことも出来るの?」
 もっと効率的・便利な使い方を身につけ、
 Wordをもっと活用出来るようにしましょう。(AI活用も)

スマホとパソコン教室まなびの森
 松田 政博 氏

7-⑩

LINE入門

～友だち追加と安全な設定・バックアップ～

日時 7月13日(月) 10:00~12:00
 場所 3階 パソコンルーム
 受講料 1,030円

LINEの基本を確認します。友達追加や相手の名前表示の変更、
 アカウントの整理(設定確認)、トーク履歴の自動バックアップ
 設定までを初めてののかたにも分かりやすく、ゆっくり進めます。

スマホ・パソコンの便利屋さん
 西井 尚人 氏

7-⑪

はじめてのスマホ講座 ～スマホ決済の使い方～

日時 7月22日(水) 10:00~11:30
 場所 1階 交流サロン
 受講料 無料※

スマホ決済とは何?から始めましょう。
 キャッシュレスはとても便利!しっかり学んで、楽々決済♪
 おつりのやりとりがない分、サクッと購入出来、ノンストレス
 で買い物出来ちゃいます♪

ソフトバンク株式会社

7-⑫

はじめてのスマホ講座 ～スマホの詐欺対策～

日時 7月23日(木) 10:00~11:30
 場所 1階 交流サロン
 受講料 無料※

注意喚起しても、なくなるスマホ詐欺。
 対策方法はもちろんのこと、スマホ詐欺のリスクなどもしっかり学び、
 騙されないようにしましょう!
 後半は個人相談!なんでもご相談ください♪

ソフトバンク株式会社

※はじめてのスマホ講座は、ソフトバンク株式会社が地域への奉仕活動として、受講料無料で教室を開催しています。

申込要件

小学生以上で市内に在住、通勤、通学しているかたならどなたでも申込みできます。
 ※小中高生の申込みは保護者が必ずご確認ください。
 ※デジタル講座は中学生以上が対象となります。
 ※講座に参加される前に必ず受講のきまり(HPIに記載)をお読みください。

申込締切

7月講座の締切日 6月15日(月)
 応募者多数の場合は抽選になります。締切日後に受講可否決定通知を郵送しますので
 ご確認ください。

申込方法

市公式ホームページの申込みフォームに
 必要事項を入力し申込みください。
 電話、はがきでも受付できます。はがきには
 講座名・氏名・住所・連絡先(携帯など)を
 ご記入ください。※申込みの際にいただいた個人情報
 は本講座に関する連絡、確認でのみ使用します。

お申込みは...

筑紫野市生涯学習課 ちくしるキャンパス担当
 筑紫野市二日市南1丁目9番3号 生涯学習センター
 TEL 092-918-3535 FAX 092-923-0416
 平日(月～金)9時～17時※休館日を除く
 E-mail k-gakushuu@city.chikushino.fukuoka.jp