

ちくしの文化講座 短期講座/スマホ講座

①ピラティス・ヨガ講座

～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。身体を正しく動かすピラティスエクササイズで体力向上、引き締めボディ、美しいスタイルを目指します。無理なくスタートしますので初めての人でも安心してご参加ください。

- 日時 11月～2月の月2回水曜日、10時～11時30分 (4カ月/全8回)
[11月4・18日、12月2・16日、1月6・20日、2月3・17日]
- 場所 生涯学習センター 3階 学習室7
- 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)
- 申込期限 9月30日(水)



【講師の中上純子さん】

②メノポーズのカラダメンテナンス講座

肩こりや関節の痛みなどが気になる更年期(メノポーズ)世代の人におすすめの講座です。全身のストレッチからスタートし、身体のすみずみをしっかり動かし、体幹のゆがみを改善する体操で、日常生活の動きを楽しみます。

- 日時 11月～3月の月2回木曜日、10時～12時 (5カ月/全10回)
[11月5・19日、12月3・17日、1月7・21日、2月4・18日、3月4・18日]
- 場所 生涯学習センター 2階 軽運動室
- 受講料 3,130円/月 (振り込み)
- 対象・定員 成人女性・14人
- 講師 原口奈津子さん (日本フィットネス協会認定インストラクター)
- 申込期限 9月30日(水)



【講師の原口奈津子さん】

③なんでも質問!スマホ・タブレット講座

スマホ・タブレットのお悩み解決!わからない事、尋ねたい事、何でもどんどんご質問ください。

- 日時 11月5日(木) 9時30分～12時30分
- 場所 生涯学習センター 3階 パソコンルーム
- 受講料 1,030円(振り込み)
- 対象・定員 初心者、成人・10人
- 持参品 スマートフォンかタブレット端末
- 講師 松田 政博さん(パソコン教室「まなびの森」運営・講師)、牟田 佳子さん(パソコンインストラクター)
- 申込期限 9月30日(水)



●ちくしの文化講座①②③申し込み方法

ハガキまたは生涯学習課にて「①講座名、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年代、⑥電話番号」を記入。電話、ホームページからも受け付けます。(定員を超えた場合は抽選)

●申し込み・問い合わせ先

生涯学習課(生涯学習センター内)
▷ ☎(918)3535(平日9時～17時)
▷ 〒818-0057市内二日市南1-9-3



【講座のホームページ】

生涯学習ボランティアバンク

このゆびとまれ♪ [10月]

ボランティア活動に役立つ学習会です。(要申し込み、参加費無料)

●日時/会場/内容

日時	会場	内容
10月5日(月) 13時30分～15時30分	御笠コミュニティセンター	クラフトテープで作る小物入れ
10月13日(火) 10時～12時	二日市東コミュニティセンター	
10月7日(水) 13時30分～15時30分	山口コミュニティセンター	プラバン
10月9日(金) 13時30分～15時30分	筑紫コミュニティセンター	ホログラム万華鏡
10月15日(木) 10時～12時	筑紫南コミュニティセンター	毛糸のボンボン

- 対象 ボランティアに関心のある人
- 申し込み・問い合わせ先
ボランティアバンク事務局(生涯学習センター内)
▷ ☎(918)3220 ▷ ☎(918)3230
▷ 開室時間 平日9時30分～16時30分

[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。