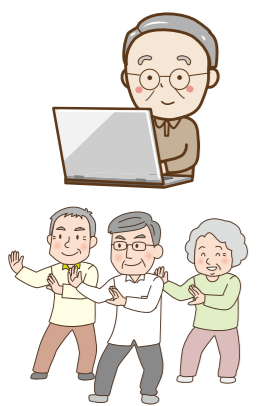


# 市民大学公民館講座後期講座のご案内



shakai@city.satsumasendai.lg.jp

FAX (20) 1331

☎ (22) 7251

大小路町14-5 中央公民館

申込・問合せ / 〒895-0076

\*事前の申し込みが必要です。

\*無料

託児 / 6月～小学校低学年まで

\*定員を越えた場合は、抽選により決

定します。

\*受講の決定は、文書でお知らせしま

す。

\*受講の決定は、文書でお知らせしま

す。

年齢・電話番号を明記の上、申し込みみ

ください。

申し込み

申し込み

申し込み

申し込み

申し込み

申し込み

申し込み

申し込み

申し込み

申し込み

申し込み

講座番号	公民館名	講座名	学習内容など	日程	回数	曜日	時間	定員(人)
1	中央	【新規】 ふるさと深読み	ふるさと薩摩川内の新しい発見と古い歴史を学びます。	10月～2月	5	第3水	9:30～11:30	20
2	中央	気軽にリラクゼーション講座 【託児付】	心身の健康づくりを図り、気軽に体を動かしませんか。	10月～1月	4	第3金	10:00～12:00	20
3	中央	きらめく人生の作り方	身の回りをすっきり片付けてみませんか。さまざまな視点から捉え「人生そのものをスッキリさせよう！」をコンセプトとした講座です	10月～2月	4	第4土 第3土 (12月のみ)	13:30～15:30	30
4	中央	支え合いマップインストラクター養成講座～目指せ！マップの達人～ *受講無料	「地域のつながり・地域の支え合い」を地図に落とし込む「支え合いマップ」を活用して、地域を再発見し、元気な地域づくりを学びます。	11月～3月	5	第3水	13:30～15:30	30
5	樋脇	パソコン講座	Word 活用編を学びませんか。	10月～12月	6	毎週月	9:30～11:30	10
6	入来	パッチワーク講座	色とりどりの布や糸を使って、楽しくパッチワークを習ってみませんか。	10月～1月	4	第2・3水	10:00～12:00	10
7	入来	ヨガ中級講座	ヨガの呼吸法でリラックスしませんか。	11月～2月	4	第1・5水	10:00～12:00	15
8	祁答院	手芸講座	身近な材料を使って、オリジナルの小物を作ります。	10月～2月	5	第2火	10:00～12:00	15
9	祁答院	太極拳講座	気力・体力を高めて心身の健康増進に努め、体力づくりをします。	10月～2月	5	第1月	10:00～12:00	10
10	祁答院	ベタンク講座	心身の健康を目指し、スポーツで体を動かし、楽しく元気に人生を過ごします。	10月～2月	5	第4木	10:00～12:00	15
11	祁答院	セルフフットケア講座	ふくらはぎや足裏のケアを通じ、快適ライフの過ごし方を学びます。	10月～2月	5	第3水	10:00～12:00	15

\*全講座が「介護予防元気度アップ事業」の対象です。  
\*開催日などの詳細は問い合わせください。

# 学びいろいろ! 社会教育

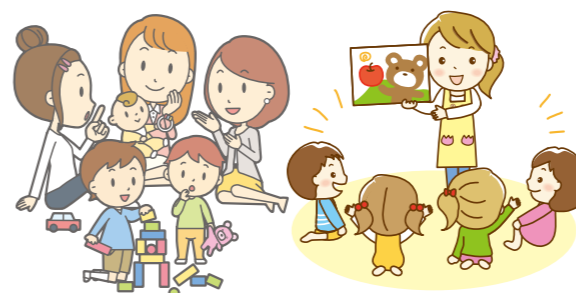
問合せ先 / 社会教育課(中央公民館内)

〒895-0076 大小路町14-5 ☎(22)7251 FAX(20)1331



## 子育てサロン

子育ての悩みを抱えていませんか。子育てサポーターやあなたと同じ子育て中の方々と情報交換しながら、楽しいひとときを過ごしましょう。子どもと一緒に気軽に参加してみませんか。



時 / 毎週水曜日 10:00～12:00

\*祝日は休み

所 / 中央公民館

内容 / 絵本の読み聞かせやペープサート(紙人形劇)など

参加料 / 無料

\*事前申込不要

## まなびねっとセンターを開設しています

中央公民館では、パソコン・スマートフォン・タブレットなどの操作に関する悩みを解決するための相談窓口として、「まなびねっとセンター」を開設しています。地域や自治会での文書作成や会計報告にも役立つパソコンの技術を磨きませんか。お使いのパソコンを持ち込むこともできますので、お気軽にご相談ください。

時 / 毎週火曜日～金曜日 午前 9:00～12:00  
午後 13:00～16:00

\*木曜日午後、祝日、お盆、年末年始は休み

所 / 中央公民館

## ♪ママのためのパソコンスキルアップ講座♪

まなびねっとセンターでは、子育て中のお母さんを対象に、マウス操作や文字入力から文書作成までの、パソコンミニ講座を企画しています。

\*詳しくは、まなびねっとセンター(中央公民館内)まで問い合わせください。



## 薩摩川内市生涯学習人材バンク「すてきびと」登録者募集

◎あなたの知識や技術を地域の生涯学習に役立ててみませんか。

### ①登録対象者

すてきびとは、専門知識や技術を持った人材を掘り起こし、知識や技術を市民の生涯学習に生かそうとするものです。ボランティアとして学習の指導または援助を行うことができる方であれば、どなたでも登録できます。

### ②活動内容

専門知識や特技を生かして、市内の団体やグループの要請により、講習会や実演会の講師・指導員として活動します。登録された方は、市ホームページ上で、専門分野や特技の内容をご紹介します。

### ③登録方法

「すてきびと登録カード」に必要事項を明記の上、直接または送付、ファクスで提出してください。「すてきびと登録カード」は、中央公民館に備え付けまたは、市ホームページからダウンロードできます。

### ④登録分野(例)

音楽・技師・資格、自然科学、社会科学、生活・趣味、体育・スポーツ・レクリエーション、美術・工芸・書道、舞踊・演芸、文学・文芸・語学、育児、子育て など