

受講生を募集します ◆申込み◆ 2月22日(木) 9時~ ※受講生少数の場合等、開講出来ないことがあります。2月23日(金)以降 受付時間 8:30~17:00

一品料理教室

プロの料理長直伝! 毎日の献立の中にちょっと役立つ一品料理

- 日時: 3月12日(火) 10時~12時
場所: 3階 調理室
定員: 16名
対象: 18歳以上
講師: 今田 健(居酒屋「小鯛」料理長)
参加費: 1,600円(受講料400円+材料費1,200円)
持参物: エプロン・三角巾・ふきん



- メニュー
・いわしハンバーグ
・えびチリソース
・ホルムンスープ



フレッシュミモザで作るガーランド

ミモザをベースに季節の花材を添えて仕上げます

- 日時: 3月19日(火) 10時~12時
場所: 2階 中ホール(大)
定員: 15名
対象: 18歳以上
講師: 坊垣内 みどり(ハーフィンストラクター)
参加費: 2,200円(受講料400円+材料費1,800円)
持参物: 園芸バサミ・作品持ち帰り用の袋



春の眉メイクレッスン

春に向けて美人眉に 変身してみませんか?

- 日時: 3月29日(金) 13時~16時15分(お1人20分ずつ)
場所: 1階 楽屋
定員: 8名
対象: どなたでも
講師: 大前 久美
参加費: 無料
持参物: 普段お使いの眉メイク品



【レッスン時間】

- 13時00分~13時20分
13時25分~13時45分
13時50分~14時10分
14時15分~14時35分
14時40分~15時00分
15時05分~15時25分
15時30分~15時50分
15時55分~16時15分
※お1人20分の枠でご希望の時間を選んでいただきます。(先着順)

※令和6年4月以降の講座の申込みと支払いについて※
申込みは2/22(木)9時~、ただし支払いは4/1(月)以降、初回受講日17時までにお願ひします

樹脂ねんど細工

かわいい鯉のぼりの置物をつくります

- 日時: 4月2日(火) 10時~12時
場所: 2階 中ホール(大)
対象: 年中以上(年長以下は保護者同伴)
定員: 15名
講師: 川口 みちよ
参加費: 1,200円(受講料400円+材料費800円)
持参物: 持ち帰り用の袋



これからはじめる 土曜のパソコン教室

パソコンを始めてみたい方が基本から楽しく学べる教室です

- 日時: 4月~9月までの第2・4土曜(全12回) 10時~12時
場所: 2階 中ホール(大)
対象: 18歳以上
定員: 15名
講師: 中本 一郎
参加費: 5,100円(受講料4,800円+教材費300円)
【新規の方...別途教材費1,500円】
持参物: 筆記用具・パソコン(貸し出し可)



お昼のパソコン教室 (ワード・エクセル)

WordとExcelを中心に学習します

- 日時: 4月~9月までの第2・4月曜(全12回) 14時~16時
場所: 2階 中ホール(大)
対象: 18歳以上
定員: 15名
講師: 中本 一郎
参加費: 6,000円(受講料4,800円+教材費1,200円)
持参物: 筆記用具・パソコン(貸し出し可)



キックボクササイズ

格闘技の動きを取り入れたエクササイズで楽しく体を動かしませんか!

- 日時: 4月~9月までの第2・4水曜(全12回) 19時~20時30分
場所: 4階 軽運動室
対象: 高校1年生以上
定員: 15名
講師: 東 竜太郎(パーソナルトレーナー)
参加費: 4,800円(受講料400円x12回)
持参物: 飲み物・室内シューズ ※運動しやすい服装



55健康体操~morning~

認知症予防・脳の活性化にも役立つリズムミカルな体操で毎日いきいき健康を目指します

- 日時: 4月~9月までの第2・4月曜(全12回) 10時30分~12時
場所: 4階 軽運動室
対象: 18歳以上
定員: 15名
講師: 中島 春美
参加費: 4,800円(受講料400円x12回)
持参物: ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・室内シューズ ※運動しやすい服装



55健康体操~afternoon~

認知症予防・脳の活性化にも役立つリズムミカルな体操で毎日いきいき健康を目指します

- 日時: 4月~9月までの第2・4月曜(全12回) 13時~14時30分
場所: 4階 軽運動室
対象: 18歳以上
定員: 15名
講師: 中島 春美
参加費: 4,800円(受講料400円x12回)
持参物: ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・室内シューズ ※運動しやすい服装



子ども硬筆

小学生対象の硬筆(えんぴつ)の教室です

- 日時: 4月~9月までの第1・第3水曜(全12回) 18時00分~19時30分
場所: 2階 中ホール(小)
対象: 小学生
定員: 15名
講師: 増田 育世
参加費: 4,800円(受講料400円x12回+教材費500円)
持参物: やわらかい下敷き(無い方は購入可)



卓球教室

人気スポーツで心地よい汗を流しませんか

- 日時: 4月~9月までの第2・4木曜(全12回) 13時30分~15時30分
場所: 体育館(アリーナかもめ)
対象: 18歳以上
定員: 15名
講師: 西田 健一
参加費: 5,300円(受講料4,800円+ピン球代500円)
持参物: 室内シューズ・ラケット(貸し出し可)・飲み物



げんきアップ! 脳トレ

楽しみながら、体を使う!
動かす! 動かせる! をテーマに
介護予防に役立つことを教わります

- 日時: 4月~9月までの第3木曜 (全6回)
13時30分~15時
- 場所: 2階 中ホール (大)
- 対象: 18歳以上 定員: 15名
- 講師: 恵谷 裕三 (レクリエーションコーディネーター)
- 参加費: 2,400円 (受講料400円×6回)
- 持参物: 飲み物



リラックスヨガ

リラックス効果があり、心と身体
の不調を整えると言われるヨガを
お昼の時間にはじめませんか

- 日時: 4月~9月までの第2・4金曜 (全12回)
13時30分~15時
- 場所: 4階 軽運動室
- 対象: 18歳以上 定員: 15名
- 講師: 玉井 みゆき
- 参加費: 4,800円 (受講料400円×12回)
【新規の方...別途テキスト代 2,200円】
- 持参物: ヨガマット・飲み物・テキスト



定期講座受講生を募集!

◆申込み◆ 3月4日(月) 9時~
※優先受付は3月1日(金) 9:00~17:00

講座名	対象	開催日	開催時間	回数	講師名	定員	受講料【半期分】
男の料理塾	成人男性	第1月曜	10時~12時	12	古屋 幸子	12	2,400円
もっと知りたいパソコン	18歳以上	第2・4月曜	19時~21時	24	中本 一郎	15	4,800円
さわやかヨガ	18歳以上	第1・3金曜	19時~20時30分	24	玉井 みゆき	15	4,800円
楽しいオカリナ教室	18歳以上	第2・4木曜	13時30分 ~15時30分	24	森岡 桂子	15	4,800円
書道	18歳以上	第2・4月曜	10時~12時	24	鈴木 桂仙	15	4,800円
オトコのストレッチ	成人男性	第1・3木曜	19時~20時30分	24	林 夕佳	15	4,800円

○期間: 令和6年4月~令和7年3月(1年間)

○受講料: 前期分(4月1日から初回受講日までに納入)と後期分の年2回納めていただきます。
※別途材料費をいただく講座もあります。

(男の料理塾・もっと知りたいパソコン・さわやかヨガ・楽しいオカリナ教室・書道)

- ・先着順(代理可)・定員になり次第締め切ります。※前年度に受講していない人を対象に優先受付(3月1日から)ができます
- ・定員にならない場合は、随時受け付けます。(電話での申込みはできません。)

第105回 きらめき音楽館

~ ジブリ音楽の世界 ~

日時: 令和6年4月20日(土)

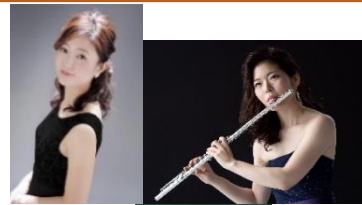
開場 10:40 開演 11:00

場所: 安浦まちづくりセンター きらめきホール

鑑賞無料

主催: (公財)安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987

ピアノ 吉川 絢子
フルート 大林 恵美
マリンバ 松尾 桜
クラリネット 中石 あや
ユーフォニアム 丸子 有美



♪予定プログラム♪

となりのトトロ
ハウルの動く城
魔法の宅急便 よ



~安浦友愛大学で学ぼう~

令和6年度 学生を募集します

クラブ名	開催日時
囲碁	毎週火・金曜 13:00~
絵手紙	第2水曜 9:30~
歌謡塾	第2・4月曜 13:00~
コーラス	第1・3金曜 13:00~
茶道	第2・4水曜 9:00~
生花	第2・4火曜 9:00~
卓球	毎週月・木曜 9:00~

入学資格: 呉市に在住する満50歳以上の方
(新規入学者を歓迎します。近隣町の方もどうぞ。)

【申込み期限】 3月29日(金)

クラブ名	開催日時
卓球かもめ	毎週月・木曜 9:00~
陶芸	第2・3木・金曜 9:00~
俳句	第3水曜 9:00~
パソコン	第1・3金曜 9:30~
吹矢	第1・3木曜 13:30~
民踊	第1・3火曜 13:00~
やさしい英語教室	第2・4水曜 10:00~

入学金: 1,000円

(別途教材費などを負担していただく場合があります。)
※クラブにより、日時・費用・定員などが異なります。

【問合せ】(公財)安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987

安浦図書館からのお知らせ

●3月の休館日

7日(木)・14日(木)・20日(祝)
21日(木)・28日(木)

開館時間 9:30~18:00 ☎ 84-3806

●このゆびとまれの絵本会

日時 3月9日(土)
10:30~11:00
場所 安浦市民センター 2階
安浦図書館 えほんコーナー

