令和６年度

西部公民館 前期講座

お申込みをお待ちしています！
申込み・お問合せ先
西部公民館
☎0566-76-9393

事前申し込み期間　（詳細は裏へ・インターネットでの事前申し込みもできます。）
４月３日（水）午前９時～４月 11 日（木）午後５時〆切
抽選：４月１２日（金）午前 11 時　結果公表：午後２時

50 代・60 代女性のエイジングケア体操

日　時　4/26，5/10・24，6/14・28（金）午後１時 30 分～3 時
対　象　50 代・60 代女性　　定　員　15 名　　講　師　髙橋 千恵子氏
参加費　1,000 円（受講料 1,000 円・教材費なし）
☆女性ホルモンや生活の変化で体調が波立つ時期に、心と体を安定させ「まだまだこれから！」と思えるように、楽しく運動しましょう。

走り方・体操教室

日　時　4/28，5/12・19（日）午前 10 時～11 時 30 分
対　象　年長～小学３年生　　定　員　15名　　講　師 JPC スポーツ教室
参加費　300 円（受講料 300 円・教材費なし）
☆運動が苦手でも大丈夫！楽しい体幹トレーニングで運動能力 UP！速くなるかっこいい走り方と跳び箱、マット、鉄棒等の体操指導を行います。

夏のストール（糸染めと手織り）

公民館に見本があります

日　時　5/10・24・31，6/14・28（金）午前 10 時～正午
対　象　18 歳以上　　定　員　10 名　　講　師　大参 富士子氏
参加費　4,000 円（受講料 1,000 円・教材費 3,000 円）
☆日焼け対策にもなる涼しげなストールを綿・麻・絹の天然素材で手織りします。糸のぼかし染めやレース織りを用いた素敵なデザインです。

金曜の夜ヨガ

日　時　5/10，6/7，7/5（金）午後７時～８時 30 分
対　象　中学生以上　　定　員　15 名　　講　師　小林 そら氏
参加費　600 円（受講料 600 円・教材費なし）※中学生は 300 円
☆深い呼吸で、全身を心地よく伸ばすリラックスヨガ。疲れを癒し、心身が整う夜をお過ごしください。男性やご家族での参加もぜひ。

はじめての竪琴（たてごと）

日　時　5/15・29，6/5（水）午前 10 時～11 時 30 分
対　象　18 歳以上女性　　定　員　10 名　　講　師　髙原 陽子氏
参加費　1,150 円（受講料 600 円・教材費 550 円）
※楽器レンタル３回 1,000 円 初回講師に支払い
☆「千と千尋の神隠し」の主題歌で知られる竪琴は、癒しの音色をもつ手頃な大きさの楽器です。簡単な曲を弾いてみましょう♪

西部公民館　前期講座

市公民館講座　西部公民館講座

＜申込方法＞

４月３日（水）午前９時～４月１１日（木）午後５時までに、西部公民館にて、事前申込書へのご記入をお願いします。

インターネットでの事前申込も可能です。QR コードまたは市公式ウェブサイト「公民館講座」のページからお申込みください。お申し込みには E メールアドレスの入力が必要になります。

＜抽選日＞

４月１２日（金）午前１１時から公開抽選を西部公民館で行います。

＜抽選結果発表＞

①**４月１２日（金）午後２時**以降に西部公民館で抽選結果を公表します。
また、同日**午後４時に市公式ウェブサイト**でも公表します。
QR コードまたは以下からご確認ください。
望遠郷→総合メニューから探す→学ぶ→生涯学習事業
→公民館講座→公民館講座抽選結果発表
※更新前のデータが表示されることがあります。ページを再度読み込んで、最新のものをご確認ください。

②当選者は、**４月２１日（日）午後５時**までに受講申込書に記入し、参加費（受講料＋教材費）・託児料をお支払いください。受講申込書は西部公民館にあります。
※期日までに手続きがなされない場合、落選された方へ抽選のうえご案内をします。当選した方は必ず手続きをしてください。

③定員に達しなかった講座は、先着順で受付けします。西部公民館にお問い合わせください。

＜受講資格＞

①市内に在住、在勤又は在学の人で、講座ごとに定める対象者。

②対象年齢については、受講開始時点での年齢になります。

＜託児＞

①託児付きの講座では有料（子ども１人１回３００円）にてお子さん（生後6ヶ月～未就園児）をお預かりします。

②ご希望の方は、受講申込時に託児申込書に記入の上、受講料とあわせて利用回数分を一括でお支払ください。

＜その他＞

①一度納められた参加費（受講料＋教材費）・託児料の払い戻しはいたしませんので、ご了承ください。

②講座の日程は、講師等の都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

③「対象」が「小学生と親」、「小学生と保護者」等の場合は原則大人１人子ども１人です。

④初回開講日 1 週間前の時点で申込者が 5 名(組)以下の場合は開講中止とします。

※詳細については西部公民館（℡76-9393）へお問い合わせください。なお、毎週月曜日（祝日を除く）は休館日です。