

自主グループ 主催講座

自主グループ主催講座とは、公民館で学習活動を行っている自主グループのみなさんが、日々活動している施設と時間帯を利用して主催・運営する講座です。内容はすべて初心者を対象とした入門編です。この機会にぜひ受講してみてはいかがでしょうか。

団体名

スポーツウエルネス吹矢 安城翼

スポーツウエルネス吹矢

的に向かい精神を集中しイライラやストレスを解消します。腹式呼吸で腹筋、内臓を刺激し血行を促し、冷え性、便秘も改善できます。一緒にスポーツウエルネス吹矢を楽しみませんか。

対 象	18歳以上	定 員	15名
受講料	800円	教材費	700円

会 場

東部公民館

開催日

10/2,16

30

11/6

曜 日

金曜日

回 数

4回

時 間

9:30~11:30

団体名

きらくに武術

気軽に始める武術体操

武術と言っても、蹴ったり殴ったりはしません。武術で使う動きは昔からある体幹トレーニングです。そんな古来のトレーニングを体験してみませんか？

対 象	18歳以上	定 員	10名
受講料	600円	教材費	無料

会 場

西部公民館

開催日

10/4,18

11/1

曜 日

日曜日

回 数

3回

時 間

9:30~11:00

団体名

NOSS(ノス)

NOSS “和”の動きで健康に！

日本舞踊の動きを取り入れた簡単な体操です。楽しく無理なく有酸素運動ができます。水分補給を忘れずに。

対 象	18歳以上	定 員	10名
受講料	1,000円	教材費	無料

会 場

西部公民館

開催日

10/14,28

11/11,25

12/9

曜 日

水曜日

回 数

5回

時 間

10:00~11:30

団体名

碧美会

初めての的大正琴

初めての方でも安心して参加していただけるように、ゆっくり練習します。左手の指を動かす事で脳トレにもなります。無料貸し出し琴がありますので安心してご参加下さい。

対 象	18歳以上	定 員	10名
受講料	1,200円	教材費	無料

会 場

西部公民館

開催日

10/14,28

11/11,18

12/2,23

曜 日

水曜日

回 数

6回

時 間

13:30~15:30

受 付 日

9月13日(日)

受付会場

開催場所の公民館

受付方法

受付日の午後0時45分から1時までに各公民館にお集まりください。
1時の時点で定員を超えた場合は、即時抽選にて受講者を決定します。
定員に達しなかった場合は、受付日以降も各公民館にて受付します。

受講資格

市内に在住・在勤の人で講座ごとに定める対象者。

団体名

美容ヨガ

ヨガでもっと美しく!もっと若く!

若返りたい、もっと美しくなりたい、と考えている方!楽しくヨガをする事により、いつの間にかキュッと締まった体と美尻、つやつやした肌、笑顔の自分に気付きます。

対 象	18歳以上60歳まで	定 員	7名
受講料	800円	教材費	無料

会 場

北部公民館

開催日

10/7,14

21,28

曜 日

水曜日

回 数

4回

時 間

10:00~12:00

団体名

中部詩吟

初めての詩吟

正しい口の開閉、発音、アクセントを学んで、大きな声で漢詩、短歌、俳句等を吟じましょう。年4回の吟詠大会には、大勢の仲間達が応援致します。

対 象	年齢、男女問わない	定 員	5名
受講料	400円	教材費	無料

会 場

中部公民館

開催日

10/6,20

11/3,17

曜 日

火曜日

回 数

4回

時 間

9:30~11:30

団体名

絵手紙たんぽぽ

絵手紙を書こう!!

科学の進歩によって生活が便利になりましたが、手書きの手紙は少なくなり、さみしいですね。絵手紙は絵や言葉を思いのままに書けばいいのです。きっとお互いの絆が深まります。

対 象	18歳以上	定 員	5名
受講料	1,000円	教材費	無料

会 場

明祥公民館

開催日

10/2,16

11/6,20

12/4

曜 日

金曜日

回 数

5回

時 間

13:30~15:30

団体名

RYJDC

ココロもカラダもリフレッシュ
初めてのジャズダンス

体がかしい、リズム感がない、そう思っている方こそ始めてほしい。ストレッチで体をほぐし、簡単なステップの組み合わせで楽しく踊れるようになります。

対 象	18歳以上	定 員	5~10名
受講料	600円	教材費	無料

会 場

明祥公民館

開催日

11/10,17

24

曜 日

火曜日

回 数

3回

時 間

10:00~11:00

団体名

和フラ・オハナ

50歳からの和フラダンス

日本語の曲でフラダンスを踊ります。初めての方でも、運動が苦手な方でも大丈夫!楽しくフラ始めませんか？

対 象	50歳以上	定 員	10名
受講料	800円	教材費	無料

会 場

昭林公民館

開催日

10/2,16

11/6,20

曜 日

金曜日

回 数

4回

時 間

10:40~11:40

団体名

SAG27

やっぱり弾きたい!アコギ

ギターの基本をプロから学びませんか。どうにもヘタでうまくならないが自己流で悩んでいる人へ。改善点を見つける絶好の機会です。これを逃さないでぜひ参加して下さい。

対 象	18歳以上	定 員	10名
受講料	800円	教材費	200円

会 場

昭林公民館

開催日

10/3,17

11/7,21

曜 日

土曜日

回 数

4回

時 間

13:00~14:30

団体名

安城切り絵クラブ

はじめの一步・切り絵

世界でたった一枚の切り絵作品がつくれます。つくっている時間はあっという間、そして仲間も増えることまちがいなしです。みなさんを待っています。

対 象	18歳以上	定 員	10名
受講料	400円	教材費	600円

会 場

昭林公民館

開催日

10/8,22

曜 日

木曜日

回 数

2回

時 間

10:00~12:00

団体名

昭林スポーツダンスクラブ

ダンスをたのしみましょう!

身体の機能促進に社交ダンスを始めてみませんか?初めての方でも講師が基礎からおしえてくれます。姿勢は良くなり、足腰が軽くなります。ご参加お待ちしております。

対 象	18歳以上	定 員	10名
受講料	800円	教材費	無料

会 場

昭林公民館

開催日

10/9,16

23,30

曜 日

金曜日

回 数

4回

時 間

13:00~16:30

プラネタリウム ニュース

あんプラススペシャル

「お月見の夜
～10月1日は中秋の名月～」

今年の10月1日は中秋の名月。1年に一度お月様をお祭りする日。十五夜は毎月1回あるのに、なぜ秋の十五夜だけお祭りするの?なぜ中秋の名月の夜は、お団子とススキをお供えるの?そんな中秋の名月の謎に迫ります。

日 時	9月27日(日)午後3時～(約70分間)
※途中10分間の換気休憩があります	
解 説	天文研究家 浅田英夫
対 象	どなたでも
観覧料	大人400円、小中学生200円、幼児150円

音楽の星空

「プラネタリウムで旅気分
2020秋」

今夜の星空をご案内の後、厳選された音楽と共に「美しい地球」そして「広大な宇宙」の旅へ最新鋭のプラネタリウムで大自然の旅をバーチャル体験しましょう!(CD音源)

日 時	11月22日(日)午後3時～(約70分間)
※途中10分間の換気休憩があります	
解 説	アイ・プラネッツ
対 象	どなたでも
観覧料	大人400円、小中学生200円、幼児150円

※観覧券は当日午前9時より販売します。
※3歳以下のお子様で、保護者の膝の上でご覧の場合は、保護者1名につきお子様1名に限り無料でご覧いただけます。
※障害者手帳をお持ちの方及びその介護者1名は割引があります。

通常番組の投映スケジュールは、市公式ウェブサイトまたはQRコードからご覧いただけます。

問い合わせ

生涯学習課(へきしんギャラクシープラザ内) 76-1515