

令和2年度 岩舟公民館講座

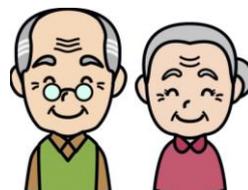
【初回版】

新型コロナウイルスの感染予防対策にご理解とご協力をお願いします。

いきいき教室

いきいき教室の講座生として登録していただいた方に、各講座ごとのご案内をお送りします。参加して、いきいきとした生活を送りましょう！

- 対象 市内在住で60歳以上の方
- 会場 岩舟地域内3校
- 時間 午前10時～11時30分
- 教材費 無料（材料代は実費です。）



| 内 容 | 岩舟校 | 小野寺校 | 静和校 |
|---------------------------------|----------------------------------|----------|-----------|
| ① 軽い運動で身も心もリフレッシュ ～らくらく健康体操～ | 9月8日（火） ※岩舟公民館で、岩舟校・小野寺校合同開催 | | 9月1日（火） |
| ② グラウンドゴルフ ～軽い運動で気分もさわやか～ | 9月29日（火） | 10月6日（火） | 10月13日（火） |
| ③ 認知症予防のために ～笑いは百薬の長～ | 10月28日（水） | 11月4日（水） | 11月12日（木） |
| ④ 楽しい工作 ～手作りブローチ～ | 12月3日（木） ※岩舟公民館で、岩舟校・小野寺校合同開催 | | 12月10日（木） |

美と健康アップにチャレンジ

- 期 日 9月11日（金）、9月25日（金）、10月9日（金）、
10月23日（金）、11月13日（金） 全5回
- 時 間 午前10時00分～11時30分
- 会 場 静和地区公民館（大会議室）
- 講 師 健康運動指導士 間中浩子氏
- 受講料 無料
- 定 員 20名



裏面あり

ライフサポート 『あなたの暮らしを楽にする整理収納のススメ』

- 期 日 11月19日(木)
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 会 場 岩舟公民館(講義室)
- 講 師 整理収納コンサルタント 堀中里香氏
- 受講料 無料
- 定 員 30名



初心者ゴルフ教室

初めての方、大歓迎！

～ 健康づくり、仲間づくり
ゴルフを楽しく習ってみませんか！

- 期 日 【第1回】
9月2日(水)、9月9日(水)、9月16日(水)
9月23日(水)、9月30日(水) 全5回
- 【第2回】
11月18日(水)、11月24日(火)、12月2日(水)
12月9日(水)、12月16日(水) 全5回
- 時 間 全日 午前10時30分～正午、午後1時30分～3時00分
- 会 場 三和ゴルフ練習場(岩舟町)
- 講 師 日本女子プロゴルフ協会 会員 大竹康子氏(唐沢ゴルフ倶楽部所属)
- 受講料 1,000円(5回分) ※練習代等は別途実費
- 定 員 【第1回】10人 【第2回】10人
- 持ち物 用具は各自ご用意ください。(無い場合は、貸出しのご案内をいたします。)



- ※ 受講は、第1回か第2回どちらかの選択になります。
- ※ 運営は、午前、午後5人ずつになります。
- ※ 申込み状況により、受講枠(時間帯)の調整をさせていただきます。
- ※ 申込みは、受講者各自でお願いします。
- ※ ゴルフ講座は、全5回受講できることを前提にお申込みください。

【申込み受付開始】 令和2年8月4日(火) AM 9:00 ~

電話にて、お申込みください。(平日 AM 9:00 ~ PM 5:15)

☎ 0282-55-2500 (岩舟公民館)

※ 定員のある講座は、先着順となります。(市内在住・在勤の方)