

# 令和5年度 前期(5月～)公民館講座募集案内

- ◆募集期間 4月24日(月)から4月28日(金)まで
- ◆受付時間 4月24日(月)は午後1時～午後5時00分  
4月25日(火)以降は午前8時30分～午後5時00分
- ◆申込方法 直接、大平公民館にご来館ください。「申込書」に必要事項を記入の上、受付に提出してください。複数の講座(ただし、申し込みの上限は一人4講座まで)を受け付けます。知人の申し込みは一人1講座1名といたします。  
\*各講座とも定員を超えた場合はキャンセル待ち(3人まで)となります。
- ◆受付場所・問合せ先 大平公民館 Tel43-5231
- ◆その他 新型コロナ感染拡大等により中止・変更になることがあります。  
マスクの着用、手指の消毒など新型コロナウイルス感染防止対策を行って参加してください。

| 講座名・講座内容                                                                                                                                              | 定員・会場                             | 実施予定日                                                        | 時間                                                     | その他                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>今から取り組もう!防災講座</b><br>「日々の備え」から家族の防災力を高めるためのポイントを紹介します。<br>① 在宅避難のポイント<br>② 災害に備える「防災脳」<br>③ 突然の地震に備える防災知識とアクションプラン<br>④ 災害時高齢者生活支援<br>講師：明治安田生命・日赤 | 30名<br>第1・2<br>会議室                | ① 7 / 6 (木)<br>② 7 / 12 (水)<br>③ 7 / 19 (水)<br>④ 7 / 24 (月)  | ①～③<br>14:00<br>～<br>15:30<br>④<br>10:00<br>～<br>12:00 | 無料<br>栃木市は明治安田生命保険相互会社と包括連携協定しています。               |
| <b>ハイキングを楽しもう</b><br>① 那須平成の森ふれあいコースを散策します。昼食はなす弁をご賞味ください。<br>② 奥日光の湯滝から戦場ヶ原、赤沼までの木道を歩きます。三本松茶屋で自由昼食になります。 <u>※お一人で①②両方は申込できません。</u>                  | 28名<br>①14名 那須方面<br>②14名 奥日光方面    | ① 5 / 25 (木)<br>② 6 / 7 (水)                                  | 8:30<br>～<br>16:30                                     | ①参加費 2,500円 (なす弁・交通費込)<br>②参加費 1,000円 (自由昼食・交通費込) |
| <b>大人の社会科見学</b><br>栃木市の観光名所である出流山満願寺を参拝・見学します。お昼は各自出流そば等をご賞味ください。午後は花農場あわので体験教室をします。                                                                  | 28名<br>①14名<br>②14名<br>栃木市<br>鹿沼市 | ① 5 / 29 (月)<br>【しおり作り】<br>② 6 / 12 (月)<br>【しおり作り】           | 8:30<br>～<br>16:30                                     | 参加費 1,000円 (材料費、交通費、保険代等)<br>昼食は各自お店でおとりください。     |
| <b>やさしい中国語講座</b><br>初歩から始める中国語講座。簡単なあいさつ、日常会話などを学んでみませんか。文章の読み書きも学べます。講師は元四川省テレビ局アナウンサー。<br>講師：尹 勤 (イ・キン) 先生                                          | 15名<br>視聴覚室                       | ① 5 / 24 (水)<br>② 5 / 31 (水)<br>③ 6 / 14 (水)<br>④ 6 / 21 (水) | 10:00<br>～<br>11:30                                    | 無料<br>筆記用具は各自持参                                   |

| 講座名・講座内容                                                                                                                                | 定員・会場                                          | 実施予定日                                                   | 時間                                 | その他                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p><b>はつらつ体操</b></p> <p>ゆったりした動きの体操で健康維持を目指します。健康に関する知識を学び、体を動かして心身のリフレッシュを図りましょう。</p> <p>講師：倉持 雅代 先生</p>                               | 25名<br>第1・2<br>会議室                             | ①5/26(金)<br>②6/9(金)<br>③6/23(金)<br>④7/14(金)<br>⑤7/21(金) | 14:00<br>～<br>15:30                | 無料<br>・室内履物(シューズ)<br>・タオル、飲み物<br>・ヨガマット又はバスタオル |
| <p><b>さわやかヨガ</b></p> <p>呼吸を意識した様々な動き、ポーズを体験し、元気ややる気を更に呼び起こします。</p> <p>講師：佐藤 京美 先生</p>                                                   | 25名<br>第1・2<br>会議室                             | ①6/30(金)<br>②7/7(金)<br>③7/13(木)<br>④7/28(金)<br>⑤8/4(金)  | 10:00<br>～<br>11:30                | 無料<br>・室内履物(シューズ)<br>・タオル、飲み物<br>・ヨガマット又はバスタオル |
| <p><b>歴史探訪講座</b></p> <p>①富田城<br/>講師：和久井 紀明 先生</p> <p>②壬生城と徳川将軍家<br/>講師：壬生町歴史民俗資料館<br/>中沢 正人 先生</p> <p>③那須殺生石と九尾のきつね<br/>講師：間中 一代 先生</p> | 30名<br>視聴覚室<br>第1会議室                           | ①6/22(木)<br>②6/28(水)<br>③7/5(水)                         | 14:00<br>～<br>15:30                | 無料<br>筆記用具は各自持参                                |
| <p><b>手作りパン教室</b></p> <p>パン作りの基本を学びながら、数種類のおいしいパンをいただきます。</p> <p>講師：岡 俊恵 先生</p>                                                         | 12名<br>調理室                                     | ①5/23(火)<br>②5/30(火)<br>③6/6(火)<br>④6/13(火)<br>⑤6/20(火) | 9:00<br>～<br>12:00                 | 材料費<br>各回1,000円<br>合計5,000円を<br>第1回目に集金します。    |
| <p><b>スマートフォン教室</b></p> <p>スマートフォンの基本的な機能と使い方について学びます。</p> <p>講師：加島 久子 先生<br/>渡邊 由美子先生</p>                                              | 20名<br>①班(午前)<br>10名<br>②班(午後)<br>10名<br>第1会議室 | ①7/20(木)<br>②7/20(木)<br>①8/3(木)<br>②8/3(木)              | 9:30～<br>14:00～<br>9:30～<br>14:00～ | 無料<br>*昨年受講された方はご遠慮ください。                       |

新年度の講座を始めるにあたり、合同開講式を開催いたします。講座生の参加の下、公民館講座の趣旨を理解いただき、学習することの大切さを確認します。開講式の後、人権について学ぶ機会を設けます。

|                                                             |           |         |                     |                                        |
|-------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------------------|----------------------------------------|
| <p><b>合同開講式</b></p> <p>館長あいさつ<br/>講座開設趣旨説明<br/>やさしい人権教室</p> | 講座生<br>参加 | 5/15(月) | 14:00<br>～<br>15:30 | 大平公民館<br>第1・2会議室<br>講師：生涯学習課<br>山口健一先生 |
|-------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------------------|----------------------------------------|

