

# 平成30年度 岩舟公民館講座 受講生募集!

## いきいき教室

- 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。)

公民館ごとに、講座生として登録していただきます。  
参加して、いきいきとした生活を送りましょう!



内 容	岩舟公民館	小野寺地区公民館	静和地区公民館
らくらく健康体操 ～軽い運動で身も心もリフレッシュ～	5月28日(月)	6月4日(月)	6月11日(月)
生活に役立つものづくり ～ペットボトルの蓋を使ったマグネット～	6月25日(月)	7月2日(月)	7月9日(月)
藤岡地区を訪ねて ～渡良瀬遊水地についての学習と紙すき体験～	9月26日(水) 三館合同館外学習		
グランドゴルフ ～軽い運動で気分もさわやか～	10月2日(火)	10月9日(木)	10月16日(火)
認知症予防のために ～頭の体操と音楽(ギターの調べ)鑑賞～	11月1日(木)	11月8日(木)	11月15日(木)

## やさしい編み物教室 ～この秋、手作りニットを編んでみませんか!～

- 期 日 8月24日(金)、9月7日(金)、9月21日(金)  
10月5日(金)、10月19日(金) 全5回
- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午前10時～正午
- 講 師 日本編み物文化協会 師範 竹村 芳先生
- 教材費 実費
- 定 員 15名
- 内 容 バストかセーターどちらかを選択ください。



## 美文字をめざしてみませんか!

- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 教材費 1,000円
- 定 員 20名



期 日	内 容	講 師
8月23日(木)	のし袋の書き方	栃木県書道連盟理事 小林八重子氏
9月6日(木)	ひらがな、漢字の書き方のコツ	
9月20日(木)	般若心経の書き方	
10月4日(木)	作品の作り方(毛筆)	
10月18日(木)	作品の仕上げ方	

## 美・スタイルに挑戦!

- 期 日 9月12日(水)、9月26日(水)、10月10日(水) 全3回
- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午前10時00分～正午
- 講 師 健康運動指導士 間中浩子先生
- 教材費 無料
- 定 員 15名



## 正しく歩く! デュークズウォーキング 2018

- 期 日 6月11日(月)、6月25日(月)、7月9日(月) 全3回
- 会 場 岩舟公民館(体育館)
- 時 間 午前10時00分～正午
- 講 師 デューク更家公認ウォーキングスタイリスト 筒深旭人氏
- 教材費 無料
- 定 員 30名



## 健康美食の料理教室

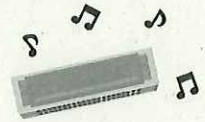


- 会 場 静和地区公民館（調理実習室）
- 時 間 午前10時～正午
- 教材費 実費
- 定 員 20名

期 日	内 容	講 師
9月18日(火)	免疫力アップのメニュー	管理栄養士 杉山敦子先生
10月16日(火)	酒の肴料理	
11月20日(火)	脳卒中予防の食事	
12月18日(火)	デコレーションケーキ作り	

## ハーモニカ入門 ～ 素敵な音色を奏でてみませんか！ ～

- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午前10時～11時30分
- 教材費 無料
- 定 員 20名
- 用意してもらうもの 複音ハーモニカC調（教育用シングルハーモニカも使用可能）
- ※ お持ちでない方で、ご購入を希望される方は、初回に相談させていただきます。



期 日	内 容	講 師
6月5日(火)	複音ハーモニカの構造、持ち方、吹き方	オカリナ・ハーモニカ講師 木村けい子先生
6月19日(火)	数字で書いてある楽譜を使ってみよう！	
7月3日(火)	曲を吹いてみましょう！（若者たち）	
7月17日(火)	曲を吹いてみましょう！（小さな日記）	
7月31日(火)	ハーモニカ講座のまとめ	

## スマホ・ケータイ安全教室（シニア向け講座）

- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 受講料 無料
- 定 員 20名（スマートフォンをお持ちでない方）
- 機 器 使用するスマートフォンはお貸しします。



期 日	内 容	講 師
8月2日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマートフォンの基本操作</li> <li>・電話や文字入力機能</li> <li>・インターネット/アプリの紹介</li> <li>・安心安全に使うためのポイント</li> </ul>	KDDI（株）認定講師

## パソコンで年賀状を作ってみませんか！ ～ 初めてパソコンにふれる方大歓迎 ～

- 期 日 11月8日(木)、11月15日(木)、11月22日(木)、11月29日(木) 全4回
- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 講 師 ITボランティアいわふネット
- 教材費 500円
- 定 員 15名
- 持参するもの パソコン



※ 電源の入れ方から文字の打ち方などを行い、年賀状の作成まで行います。  
個別指導ですのでマイペースで進みます。

## 館外学習 小江戸川越散策 ～ 蔵造りの町並みを訪ねて ～

- 期 日 11月6日(火)
- 場 所 埼玉県 川越市
- 参加費 1,500円（昼食は各自負担）
- 定 員 30名
- 交 通 市有バス

### ＜主なスポット＞

- ・時の鐘（右写真）
- ・菓子屋横丁
- ・喜多院
- ・本丸御殿



【申込み先】 現在、全講座 申込み受け付け中です！（先着順）

栃木市教育委員会 生涯学習部公民館課「岩舟公民館」

TEL：55-2500 FAX：55-5065 メール：iwafune-k@city.tochigi.lg.jp