

この秋
始めませんか



後期講座 地域公民館・サンエールがごしま 受講者募集

◆とサンエールがごしまの講座はキョートピアネット http://www.qtopia.net.com (インターネット) http://www.qtopia.net.com/ (携帯電話サイト)でも申し込み可(事前にサンエールがごしまや地域公民館で利用者登録が必要)

＜返信おとも＞

氏名

住所

希望講座名

①住所 ②お名前 ③氏名 ④性別 ⑤年代 ⑥電話番号 ⑦小学校区名

＜返信おとも＞

氏名

住所

希望講座名

①住所 ②お名前 ③氏名 ④性別 ⑤年代 ⑥電話番号 ⑦小学校区名

＜返信おとも＞

氏名

住所

希望講座名

①住所 ②お名前 ③氏名 ④性別 ⑤年代 ⑥電話番号 ⑦小学校区名

＜返信おとも＞

氏名

住所

希望講座名

①住所 ②お名前 ③氏名 ④性別 ⑤年代 ⑥電話番号 ⑦小学校区名

◆対象 市内に住むか通勤・通学する人
◆定員を超えたら抽選
◆受講料 無料(教材費などは実費負担)
◆申し込み 往復はがき(1枚1講座)に左記の内容を書いて、9月20日必着(までに各申し込み先へ)

■地域公民館 は「高齢者生き生き元氣塾」 《 》は場所...A山下校区公民館、B市教育総合センター、Cサンエールがごしま、D名山校区公民館、E南部清掃工場

場所	区分	講座名	回数	日時	場所	区分	講座名	回数	日時	場所	区分	講座名	回数	日時					
中央公民館	青年・成人・高齢者	楽しいかるたとり 《A》	8	週1回土曜10:00~12:00	野	青年・成人・高齢者	天文入門Ⅱ(秋の星座)	2	10/20,11/24土曜 19:00~20:30	桜島公民館	青年・成人・高齢者	楽しい百人一首教室	10	週1回土曜9:00~11:00					
		2,3歳児の体操教室「お母さんといっしょ」【託児有】	5	第1,3月曜10:00~12:00			カラーセラピーで健やか子育て【託児有】	6	週1回火曜13:30~15:30			◆みんなであつたろう	10	第1,3木曜13:30~15:30					
		◆インターネット・メール入門《C》	8	週1回金曜14:00~16:00			遊びと読み聞かせて健やか子育て【託児有】	6	週1回月曜10:00~12:00			◆手軽にできる切り花栽培	5	第2木曜9:30~11:30					
		◆やさしい韓国語《B》	10	週1回火曜19:00~21:00			◆楽しい絵手紙	6	週1回水曜13:30~15:30			◆健康ウォーキング教室～桜島を歩こう～	7	週1回火曜9:30~11:30					
		◆鹿児島島の歴史～薩摩隼人の源流を探る～《B》	7	週1回金曜13:30~15:30			◆吉野の歴史を訪ねて	6	週1回水曜9:00~12:00			◆初めてのパソコンⅡ	8	週1回金曜 9:30~11:30					
		◆楽しい中国語《B》	10	週1回木曜19:00~21:00			◆パソコン入門 中級編	8	週2回木・金曜 19:00~21:00			桜島桜岳大学	5	9/25,27,10/23,25,11/24 10:00~12:00					
		◆くらしの法律～老後生活の隙間～《D》	7	第1,3土曜10:00~12:00			◆こだわりの料理 カレー編【託児有】	4	1回月曜9:30~12:30			小倉百人一首教室	10	週1回土曜10:00~12:00					
		◆人生いきいき中央塾～健康で豊かな人生を送るために～《A》	6	第1,3水曜10:00~12:00			◆気軽に楽しくニュースポーツ	6	週1回火曜9:30~11:30			すぐに役立つ親業講座【託児有】	6	週1回木曜10:00~12:00					
		◆【新規】川柳入門《A》	5	第1,3木曜10:00~12:00			◆いきいき健康体操	6	週1回水曜13:30~15:30			◆【新規】パソコン中級エクセル教室	6	月・水・金19:00~21:00					
		◆高齢者はじめてのパソコン(火曜・午前)～文書作成～《C》	10	週1回火曜10:00~12:00			◆高齢者はじめてのパソコン(年賀状に挑戦)	8	週2回木・金曜 13:30~15:30			◆パソコン中級ワード教室	6	月・水・金19:00~21:00					
◆高齢者はじめてのパソコン(火曜・午後)～文書作成～《C》	10	週1回火曜14:00~16:00	◆高齢者インターネット入門	8	週2回火・水曜 9:30~11:30	◆【新規】いきいき健康ウォーキング教室	5	週1回金曜10:00~12:00											
◆高齢者はじめてのパソコン(木曜・午前)～文書作成～《C》	10	週1回木曜10:00~12:00	◆高齢者楽しい太極拳《B》	8	第1,3水曜14:00~16:00	◆女性のための料理教室【託児有】	3	隔週火曜9:00~12:00											
◆高齢者楽しい太極拳《B》	8	第1,3水曜14:00~16:00				◆高齢者のパソコンでつくる年賀状	6	月・水・金10:00~12:00											
鴨池公民館	青年・成人・高齢者	親子百人一首	10	週1回日曜10:00~12:00	伊	青年・成人・高齢者	楽しい百人一首(親子可)	8	週1回土曜9:30~11:30	喜入公民館	青年・成人・高齢者	◆さわやか健康体操	6	週1回水曜14:00~16:00					
		親子エンジョイ体操教室(2歳以上の幼児)	8	週1回火曜10:00~12:00			【新規】伊敷丸ごと学び隊「正月飾り」	1	12/15(土)9:00~12:00			◆高齢者の中級パソコン教室	6	月・水・金10:00~12:00					
		読み聞かせの技術・技法入門【託児有】	7	週1回月曜10:00~12:00			おはなしリズムあそび(親子)	5	週1回木曜10:00~12:00			◆喜入の文化財を知ろう	6	週1回木曜10:00~12:00					
		◆和紙ちぎり絵入門	6	第1,3火曜10:00~12:00			◆【新規】リフレッシュ・ヨーガ	5	週1回火曜18:30~20:30			◆楽しいかるたとり	8	週1回土曜14:00~16:00					
		◆成人パソコン初級教室(エクセル)	7	週1回金曜14:00~16:00			◆【新規】はじめてのリズム・ドラム～打楽器でリフレッシュ～	5	月2回木曜13:30~15:30			楽しい読み聞かせ【託児有】	6	第1,3火曜10:00~12:00					
		◆知って得する法律入門	6	週1回水曜10:00~12:00			◆楽しいニット	7	第1,3木曜9:30~11:30			まつもと「おはなしフェスティバル」	1	11/10(土)10:00~11:30					
		◆手話入門	12	週1回土曜10:00~12:00			◆【新規】お手軽なヘルシークッキング	7	週1回水曜10:00~12:00			◆パソコン年賀状作成	5	週1回火曜15:00~17:00					
		◆チャレンジスポーツ吹矢	8	週1回水曜14:00~16:00			◆ゆうゆう気功	7	週1回火曜14:00~16:00			◆パソコン活用教室(表計算)	8	週1回火曜19:30~21:30					
		◆さつま歴史発見	8	週1回火曜10:00~12:00			◆はじめてのパソコン(年賀状)	7	週1回水曜9:30~11:30			◆歴史と自然を感じるウォーキング	3	週1回月曜9:00~12:00					
		◆初心者のためのパソコンⅠ(文書作成)	7	週1回木曜14:00~16:00			◆パソコン再チャレンジ	7	週1回火曜9:30~11:30			◆なつかしのハーモニカ	8	第1,3水曜10:00~12:00					
◆初心者のためのパソコンⅡ(文書作成)	7	週1回金曜10:00~12:00	◆なつかしいメロディ教室	8	第2,4金曜9:30~11:30	◆高齢者パソコン再チャレンジ教室	8	週1回木曜15:00~17:00											
◆気功入門	6	週1回火曜14:00~16:00	◆生き生きシニア大学	8	週1回水曜13:30~15:30	◆楽しいかるたとり(小倉百人一首を学ぼう!)	7	週1回土曜10:00~12:00											
◆初心者のためのインターネット	7	週1回木曜10:00~12:00	◆【新規】わくわくフラダンス	7	第2,4木曜9:30~11:30	◆ぶらり郡山さんぽ(秋の郡山野草散策)	1	11/17(土)9:00~12:00											
◆【新規】初めての俳句	6	週1回金曜10:00~12:00	◆シニア パソコン入門(年賀状)	7	週1回水曜13:30~15:30	◆楽しく学ぶ絵本の世界【託児有】	5	第2金曜9:30~11:30											
城西公民館	青年・成人・高齢者	かるたの達人になろう	8	週1回土曜10:00~12:00	武・田上公民館	青年・成人・高齢者	愛情たっぷりお菓子づくり【託児有】	6	週1回木曜10:00~12:00	谷	青年・成人・高齢者	◆応用操作を学ぶパソコンⅡ(表計算の応用)	6	10月開講 月・木曜 19:00~21:00					
		◆さわやかエアロビクス	6	週1回水曜10:00~12:00			子どもと一緒に読み聞かせのわらべ歌絵本づくり【託児有】	7	週1回金曜9:45~11:45			◆応用操作を学ぶパソコンⅢ(デジタル写真編集)	6	12月開講 月・木曜 19:00~21:00					
		◆家族の健康をつくる料理講座	5	週1回月曜9:00~12:00			◆心あたたまる絵手紙教室	6	月2回金曜9:45~11:45			◆高齢者のゆっくりパソコンⅡ(年賀状作成に挑戦)	6	11月開講 月・木曜 9:30~11:30					
		◆近代文学の散歩道	8	週1回月曜14:00~16:00			◆簡単!おいしい!家庭料理	7	月2回火曜9:45~11:45			かるたの達人教室	8	週1回土曜9:30~11:30					
		◆楽々パッチワーク	6	月2回月曜14:00~16:00			◆人生いきいき元氣塾	4	週1回金曜13:30~15:30			親子わくわくクッキング	5	週1回土曜9:30~12:30					
		◆心すっきりストレス対処法	5	週1回火曜10:00~12:00			◆カメラでナイスショット	5	月2回火曜13:30~15:30			親子でエンジョイ・イングリッシュ	6	第1,2,3土曜 9:30~11:30					
		◆うれしい学び直しのパソコン	6	週1回水曜14:00~16:00			◆初めての水彩画	5	週1回火曜9:45~11:45			【新規】子育てママのゆったりエクササイズ【託児有】	6	週1回火曜10:00~12:00					
		◆くらしに役立つ税教室	6	週1回木曜10:00~12:00			◆はつらつ民謡教室	6	月2回火曜9:45~11:45			【新規】プロに学ぶ生活力向上セミナー	5	第1,3金曜14:00~16:00					
		◆わたしにもできる初めてのヨガ教室	6	月2回土曜10:00~12:00			◆さわやか健康体操	6	月2回月曜9:45~11:45			◆東川隆太郎先生と行く谷山再発見	6	週1回水曜10:00~12:00					
		◆もっと知ろう!城西探訪	5	月2回土曜9:00~12:00			◆わくわくパソコン講座～年賀状を作ろう～	7	週1回水曜9:45~11:45			◆生活に役立つ書道入門	6	第2,4土曜9:30~11:30					
◆撮って楽しい写真入門	5	週1回木曜14:00~16:00	◆レベルアップパソコン講座～エクセルとワードを学ぼう～	7	週1回水曜9:45~11:45	◆楽しいバドミントン教室	8	週1回火曜19:00~21:00											
◆手軽にできるシニア男性料理	6	週1回金曜9:30~12:30	日本の伝統小倉百人一首(かるたを楽しもう!)	6	週1回土曜13:30~15:30	◆プロに学ぶパンづくり	4	第4水曜9:30~13:00											
◆シニア学び直しのパソコン	6	週1回火曜14:00~16:00	◆年越しそばを作ろう	1	12/8(土)10:00~12:00	◆水彩画入門	6	週1回火曜13:30~15:30											
◆シニアストレッチ体操	6	月2回月曜10:00~12:00	◆いきいき健康教室	3	別途計画19:00~21:00	◆チャレンジソフトバレー	8	週1回木曜19:00~21:00											
◆シニア学び直しのインターネット塾	6	月3回水曜10:00~12:00	◆らくらくパソコン教室	8	週2回月・水13:30~15:30	◆これからのパソコン教室【託児有】	6	週1回月曜10:00~12:00											
谷山市民会館	青年・成人・高齢者	◆表計算 Excel 入門《E》	8	週1回火曜13:30~15:30	吉田公民館	青年・成人・高齢者	◆パソコン活用講座(文書作成・表計算の応用)	6	週3回火・水・木 9:30~11:30	喜入公民館	青年・成人・高齢者	◆【新規】スキルアップパソコン教室(中級)	6	週1回火曜14:00~16:00					
		◆文書作成 Word 入門《E》	8	週1回金曜13:30~15:30			◆さわやか太極拳	6	第2,4火曜13:30~15:30			◆谷北シルバーカレッジ	5	第2水曜14:00~15:30					
		◆Word・Excel 連携入門《E》	8	週1回木曜10:00~12:00			◆心を届ける絵手紙入門【託児有】	6	週1回月曜13:30~15:30			◆ヨガでリフレッシュ	8	週1回土曜13:00~15:00					
		◆パソコンプレゼンテーション入門《E》	8	週1回水曜13:30~15:30			◆ゆっくりパソコン(年賀状を作ろう)	7	週2回木・金9:30~11:30			◆高齢者のゆっくりパソコン	8	週2回木・金曜 10:00~12:00					
		◆シニア Excel 入門《E》	7	週1回火曜10:00~12:00			◆はつらつ健康体操	7	第1,3木曜9:30~11:30										
		◆はじめてのシニアパソコン《E》	7	週1回水曜10:00~12:00															
		◆シニア Word・Excel 入門《E》	7	週1回水曜13:30~15:30															

■サンエールがごしま は「高齢者生き生き元氣塾」

講座名	対象	開始日	定員	講座名	対象	開始日	定員
かごしま茶ですこやかエンジョイライフ～あなたもお茶一杯で身も心もリフレッシュ～【託児有】		10/10～毎週水曜日 14:00～16:00(5回)	20	ハッピーママのベビーマッサージ教室【託児有】	乳児(3カ月～10カ月)とその母親	10/5～毎週金曜日 10:00～12:00(4回)	20組
さあ、出番です!「学んだことを生かす楽しさ」味わってみませんか	どなたでも	10/24～毎週水曜日 10:00～12:00(3回)	15	文書作成ソフト活用講座(託児有)	どなたでも	10/5～毎週金曜日 10:00～12:00(8回)	20
手話ボランティア養成講座【託児有】		10/4～毎週水曜日 14:00～16:00(8回)	25	表計算ソフト活用講座(入門編)【託児有】	パソコンでの文字入力などの経験のある人	10/10～毎週水曜日 14:00～16:00(8回)	20
明るい家庭づくり、すこやか子育て支援講座【託児有】	子育ての経験のある人・子育てについて学びたい人	10/4～毎週水曜日 14:00～16:00(8回)	20	表計算ソフト活用講座(応用編)	表計算入力などの経験のある人	10/12～毎週金曜日 19:00～21:00(8回)	20
ニコニコキッズに手作りおやつ～創作和菓子にチャレンジ～【託児有】	どなたでも	11/25～毎週日曜日 10:00～13:00(3回)	12	マルチメディア活用基礎講座～デジタル作品をつくらう～	パソコン操作になれている人	10/4～毎週水曜日 19:00～21:00(10回)	20
親子で遊ぼう!楽しいイングリッシュ【託児有】	5歳～小学3年生までの子どもとその親	10/6～毎週土曜日 14:00～16:00(6回)	12組	シニアのための暮らしに役立つ健康講座～いきいき健康ライフをめざして～	どなたでも	10/3～毎週水曜日 14:00～16:00(3回)	20
幼児期子育てほっとスマイルセミナー【託児有】	おおむね3歳～6歳の幼児を持つ親	10/19～毎週金曜日 10:00～12:00(6回)	20	60歳からの姿勢を正して健康体操	どなたでも	10/12～毎週金曜日 14:00～16:00(6回)	35
				らくらくインターネット塾(秋)	おおむね60歳以上の人	10/3・4・5(3日間) 14:00～16:00(3回)	20

問い合わせ・申し込み

中央公民館	224-4528	〒892-0816 山下町6-1
鴨池公民館	252-5756	〒890-0063 鴨池二丁目32-6
城西公民館	224-6993	〒890-0014 草牟田一丁目21-8
谷山市民会館	267-5988	〒891-0131 谷山港三丁目3-3 (南部清掃工場内)
吉野公民館	244-2566	〒892-0871 吉野町3074
伊敷公民館	220-1866	〒890-0008 伊敷五丁目7-40
武・田上公民館	281-0698	〒890-0033 西別府町3116-127
東桜島公民館	221-2328	〒891-1543 東桜島町863-1
吉田公民館	294-1219	〒891-1392 本城町1696
桜島公民館	293-2725	〒891-1419 桜島横山町1722-17
喜入公民館	345-3751	〒891-0203 喜入町7000
松元公民館	278-1312	〒899-2703 上谷町3366-1
郡山公民館	298-2220	〒891-1105 郡山町168
谷山北公民館	269-6391	〒891-0105 中山町1246-1
サンエールがごしま	813-0851	〒890-0054 荒田一丁目4-1