

この秋、文化・芸術に親しもう♪

地域公民館・サンエールかごしま

後期講座受講生募集!!



対市内に住むか通勤・通学する人(「少年」は小・中学生、高校生、「親子」 は小・中学生と保護者、「家庭」は乳幼児・小・中学生と保護者(親子)、 「高齢」は60歳以上の人を優先、「青・成・高」は青年・成人・高齢者)

定あり(超えたら抽選)
 ▼無料(教材費などは実費負担) •《 》は場所、託=託児あり、新=新規講座

- ・●は初心者を対象とした「市民はつらつ得意技講座」(自主学習グループ
- 時間は原則 2 時間(超える講座は◎)。開始時間など詳しくは各施設へ
- ・主な時間帯は前午前、後午後、夜夜間
- **申**往復はがきに<mark>右記の内容</mark>を書いて、9月20日(必着)までに、 1地域公民館後期講座は各地域公民館へ
- 2サンエールかごしま後期講座はサンエールかごしまへ
- ◆はIPキュートピアネット(利用者登録が必要)からの申し込み可

■申し込みはがき記入方法(1講座につき1人1枚)

<返信	言おも	7>	<往信うら>	<往信	言おもて>	く返信うら>
63		則負	①希望講座名 ②氏名(ふりがな)	63	公民館など	何 も 記
返信	H	分の	③年代	往信	館が	覧
		住所	④住所		ど・遠	しな
	名	//1	⑤小学校区		のタ	i,
			⑥電話番号		名 称	

- ●親子講座は、親子の氏名·年代(小·中学生は学年、未就学児は年齢)を記入
- ●少年講座は③に学年を記入
- ●託は、⑦託児希望の有無・子ども(生後6カ月以上)の氏名・年齢を記入

問い合わせ	・申し込み先
中央公民館☎224-4528	東桜島公民館☎221-2328
〒892-0816山下町5-9	〒891-1543東桜島町863-1
鴨池公民館☎252-5756	吉田公民館☎294-1219
〒890-0063鴨池二丁目32-6	〒891-1392本城町1696
城西公民館☎224-6993	桜島公民館☎293-2725
〒890-0014草牟田一丁目21-8	〒891-1419桜島横山町1722-17
谷山市民会館☎267-5988	喜入公民館☎345-3751
〒891-0141谷山中央三丁目383-16	〒891-0203喜入町7000
吉野公民館☎244-2566	松元公民館☎278-1312
〒892-0871吉野町3074	〒899-2703上谷口町3366-1
伊敷公民館☎220-1866	郡山公民館☎298-2220
〒890-0008伊敷五丁目7-40	〒891-1105郡山町168
武·田上公民館☎281-0698	谷山北公民館☎269-6391
〒890-0033西別府町3116-127	〒891-0105中山町1246-1
サンエールかごしま☎813-	0851
〒890-0054荒田一丁目4-1	

2 サンエールかごしま 後期講座

1 地	域公民館 後期講座	※松元公民	記館は、改修	※工事	のため10月から休館。講座	座会場はお問	い合わせくださ	<u> </u>							2] サンエールかごしま	後期講座	
場所対象	講座名	回数 開始日	頻度 C 配・開	場所対	対象講座名	回数 開始日	頻度 唱· 間帯 場所	対象講座名	回数 開始日 頻月	度 曜日·時間帯 場所	f 対象 講座名	回数 開始日 頻度	曜日·時間帯場別	対象講座名	回数 開始日 頻度 と 開・	請座名	回数 開始	日 頻度 曜H·時間帯
少	楽しいかるたとり〜小倉百人- 首・ようこそ伝統の世界へ〜	8 10月17日	土前	<u>4</u>	少年 百人一首入門 ◆ガーデニング入門	8 10月17日 新 5 10月9日		◆かごしま歴史探訪 ~桜島大爆震記編~	6 10月19日	月前伊敷	◆シニア生き生き大学 ◆シニアなつかしいメロディー	4 10月14日 - 5 10月19日 日 6	水後月後	青 ゆすってカラカラ ♪ インドネシ 民族楽器「アンクルン」教室	元 10月30日 金 後	◆脳活性化トレーニング講座 ※手話通訳あり。希望の有無を記入	新 7	木前
4	※親子でも可				◆手話入門	8 10月10日	土前	・	7 10月22日 20 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		齢◆シニアパソコン初めての	各 图10月21日 月 2	喜入	以 はじめようスマートフォン	5 11月10日 火後	◆楽しく学ぼう!手話初級講座	託 8	木後
	ママとベビー(1歳)のヨガ教室 II-A 記	10月1日	木前		◆らくらくノルディック・ウォー ◆知って得する法律入門	6 10月12日	週1月前	〜 エコに作ろう家庭料理 高 〜 知って安心 消費生活 [・]	<mark>新</mark> ◎ 5 11月5日 格 11月13日(金)	_ 木前 爺 I前 I後	ワード (後期) A・B 少年 みんなでチャレンジ楽しい百人一	5 <u>B10月28日</u> 首 10月24日 月 2	水俊 公民	同 プロ鍼灸師が教える!エイジングケブ 健康寿命を延ばす!ノルディック・ウォー		◆健康体操リフレッシュ ピラティス入門(後期)	5 10月1	
	ママとベビー(1歳)のヨガ教室		调 1	-	◆すてきな七宝焼き ◆はじめてのパンづくり	4	月1 火節 中	◆シニアはじめての絵手紙	新 7 10月13日	火後	◆エクセル入門	7 10月5日	月前	高 さわやか健康体操	6 10月21日 水圏	◆マルチメディア活用講座		木優
親	II−B	5 10月5日	3 2	mė /	・	10月13日	下民。	◆シニアいきいき健康マージ・※未経験者対象	-	金前	◆目指せ美ボディ! 体幹コアウォーキング II	6 10月6日	火前	シニアのためのパソコンワード夜間教 家庭 親子読書とリトミック	11月11日 週2 水·金圆 10月6日 月2 火嗣	〜デジタル作品を作ろう〜 ※ワード・エクセル中級レベルの人	8	
7	2・3歳児の体操教室お母さんといっしょ II - A		月前		高 ◆チャレンジスポーツ吹矢 ◆写真入門	6 10月14日	水後館	◆シニアはじめてのワード・エク・	セル 10月20日 週 1	火後	青・ ◆やさしいヨガ教室 II	10月8日 週1	木夜	青·成高 簡単スマートフォン入門Ⅱ	6 10月10日 週1 土前	◆ハッピーママのベビーマッサージ 教室(後期)	訊。	
	2・3歳児の体操教室お母さんと	10月12日		民	◆エクセル講座(中級編)	7 10月15日	週1 木後		/ 10月29日 / 2		※ ◆簡単おいしい家庭料理 ◆ふっくらおいしいパンづくり II	○ 4 10月15日	木前	高齢 健康づくりウォーキング (◆かるたとりにチャレンジ!	3 10月20日 月 1 火削 5 10月3日 月2 土削	※手話通訳あり。希望の有無を記入	3	金前
	いっしょII-B		月後	貼			19日(月) 前	◆シニアはじめてのスマホ		民館	◆ブラタガミ(武・田上歴史探討		金嗣	少 全 熱血キッズかけっこ教室~長距離走編		※乳児(3~10カ月)と母親	10月2	
	◆世界文化遺産に学ぶ	4	月前		◆消費者トラブル対策後期(各1回講座		26日(月) 前 28日(水) 後	※端末持参、シニア向けスマ フォン不可	- ト 6 11月5日	★後	◆知って防ごう!消費者トラブル		()前	《郡山中学校》	1 10月17日(土) 前	◆シニアのための気軽にできる 健康体操	新 4 10月 2	金後
		10855			◆シニアのためのスマートフォン講座(後			◆プランター菜園をはじめよ	う 4 10月8日 月2	2 木前	高 パソコン再チャレンジ(Windows10)	新	水前	親子◆親子クリスマス飾り教室	12月5日(土) 前	※60歳以上の人		
	◆唄おう!民謡教室	10月5日 8	月21月21月後		◆いきいき健康マージャン入門	新 8 10月14日	水前	青 ◆パソコン中級「Word・Exce		金後	一部 初心者パソコンで年賀状づくり	7 10月7日 週1	水後	家 ◆おいでおいで遊ぼう絵本とリズム遊び	5 10月10日 月2 土前	◆レベルアップ・エクセル講座(応用線	a) 8	金夜
	◆はじめての水墨画				高 ◆さつま歴史発見 ◆初心者パソコンでアルバムづく	9 10月15日	週1 水後	・ ◆時短クッキング!洋食編 記 署	新 ◎ 5 10万9日 週1	金前	少年 かるたを楽しもう	5 11月21日 週1	土前郡山	歴 ◆親子おはなし会&ミニコンサー	1 11月7日(土) 後	※エクセルの基本操作ができる人		
	季節のお料理教室	3 4 10月6日	月1 火前		◆インターネット入門(後期)	7 10月16日	소의 문	◇体幹・バランス基礎講座 ® ◇リズミカル基礎英語	3 10月12日 8 10月15日 月 2 8 10月15日 月 2 8 10月15日 月 2 8 10月15日 月 2 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	月後	**	4 9月16日 月2 10月2日	水前 公民 公民	売成参簡単!便利!スマートフォン活用講座2	10 10月5日 月2 月後 水圏	◆シニアのためのヘルシークッキン 講座(秋編)	2	土前
	◆暮らしの法律入門	5 10月7日	月2 水前	//	◆初心者パソコンで年賀状づくり 少年 小倉百人一首かるた入門	8 10月17日	土前	◆吉野の歴史を訪ねて	◎ 4 11月19日 週1		高●楽しく踊ろう	10月8日 ヵ 1	木夜	◆シニアのためのスマートフ:	8 10月7日 週1 水 サ	※60歳以上の人	10月3	
中央	◆鹿児島の歴史 II ~隼人の前史クマソ~	7 10月9日	週1 金後	. 2	◆脳トレ初めての囲碁 ◆がさせ美ボディ!体幹コアエクササイズ	7 10月7日		◆シニアレベルアップパソコ 高 ◆シニアはじめてのパソコン		火·水前 土·金前	高 黒神ヨガ教室 齢 《黒神小学校》	10月6日	火夜	ン入門講座(後期) 高 ◆楽々ウォーキング~はじめ		◆親子で遊ぼう!楽しいイングリ シュ(後期) ※5歳~小学3年生の子どもと親	ツ 記 5	土後
公民館	◆ふわふわ手作りパン工房 I 《	9 4 10月13日	月2 火前		◆パソコンで文書作成中級 ◆夜間に学ぶエクセル中級	8 10月9日		齢 (年賀状づくりに挑戦) ◆いきいき健康体操	8 10月14日 週1		少年 子ども「ちはやふる」教室 ◆つくろう!郷土料理	5 10月17日 月2	土前水前		4 10月13日 月1 火調 か	◆今日から始めるエクセル講座(入門編)	8	週1 水
以 店	いきいき健康マージャン教 ■-A ※未経験者対象		月前	城西公	成 ◆わたしにもできる初めてのヨガ教室(後 ◆楽しいパッチワーク	期) 10月10日 10月12日		親子おはなし&リズム遊び 親子でクリスマスツリーづくり	試 6 10月8日 月2 分 1 12月5日(青		木夜	少年 かるたの達人教室	7 10月17日 月2 土前	※文字入力ができる人◆かごしま茶再発見!~お茶でへ	10月7	
	いきいき健康マージャン教室	8 10月19日		民	◆脳トレ初めての将棋	/ 10月13日		◆健康ウォーキング	5 10月8日	木前公	成・ ◆はじめてのスマホ教室	新 10月9日	金後	家庭 子育てママのゆったりエクササイズ [6 10月13日 火 一 火 一	シーライフ~	赶 4	水後
	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□		月後	館	◆楽しい水彩画入門◆防ごう!消費者トラブル(後期	10月21日	26日(月) 後	◆折り紙 ◆和菓子づくり~四季の上生菓	子~ 各 图10月12日	木圏館	高 美味しいお菓子づくり教室 託		月後	◆楽しく体幹エクササイズ ◆エクセル中級	8 10月5日 週1 月夜 火夜	※手話通訳あり。希望の有無を記入		
	◆防ごう!消費者トラブル II	1 10月2	ユーロー 21日(水) 前		◆シニアパソコン再チャレンシ	ブ 7 10月6日	週1 火後	A · B	4 图10月19日		◆楽しい太極拳入門講座 高齢 ◆パソコンで写真編集	8 11月12日 週2	火後 木·金嗣	◆プロに学ぶパンづくり	3 4 10月7日月1 水蒯	◆シニアのためのスマートフォン活 講座(初級編)	4	木後
	◆ふわふわ手作りパン工房 II 《) 4 11月19日	木前		高 ◆シニア初めてのスマホ ◆シニアストレッチ体操	新 10月7日 10月8日		◆パソコン再チャレンジ(後) A・B	期) 图10月12日 各 图10月19日	月後	小楽しい百人一首教室	5 10月3日 週1		◆鹿児島市の歴史入門	<u>6</u> 10月8日 週1 木蒯	※60歳以上の人 ◆学んで備える賢い相続講座	10月8	
	◆なつかしの唱歌・童謡	7 10月5日	月2 月前	-	◆手軽にできるシニア料理 少 楽しい百人一首 ※親子可	◎ 6 10月9日	田 田	青 ◆パソコンアルバムA・B	5 A10月12日		年書き初め教室	1 来年1月5日 各 10月8日(オ		青 ◆デジカメ撮影術 ◆プロに学ぶ消費生活入門	月 1 10月8日(木) 後	※手話通訳あり。希望の有無を記入	3	
	◆シニア楽しい太極拳				年楽しいジュニアコーラス	8 10月17日	公	成 ◆植木鉢をつくろう(陶芸)	■ 10月19日○ 5 10月13日		青 ◆かしこい消費者教室Ⅱ	1 10月12日(月	後北	・	8 10月9日 週1 金	◆楽しいクラシックギター講座 (入門編)	10 10月9	金夜
	◆ゼロから始めるタブレット ※タブレット無料貸し出しあり	10月7日	水後		※デジタルカメラ持参	MI	日 月 2 金 後 民 館	高 ◆ゆうゆう気功A・B	各 图10月13日 月2 4 图10月20日	2 火後 公民	成 ◆ワードでらくらく年賀状・文書作	三成 7 10月12日 週 1 6 10月13日	月 <u>前</u> 公民 人	◆こころ安らぐ初めてのオカリナ	 	※クラシックギターを持参できる人◆ワード活用講座(入門編)	8 10月16	5日 金後
		_	週1	谷山	◆レベルアップワード・エクセ (中級)	10月12日	月夜		5 10月14日		◆桜島ジオサイトめぐり 秋・冬	編 3 10月16日 月1	金前	◆プロに学ぶ料理教室(和食)	5 10月14日 月1 水前	◆かごしま再発見~桜島・錦江湾ジ		
高齢	◆シニアエクセル入門	- 8 10月8日		내범	青 ◆実践!ワード・エクセル ※経験者対象 ◆パソコンでデジカメ写真活用(初終)	(R)	週1 水前 水飽	◆家庭料理でおもてなしA・I	各 图10月14日	水前	高 ◆スポーツ吹矢でスカッと元気 参 ◆男の家めし	7 10月7日 月2○ 3 12月5日 月1		◆水彩画入門 ◆ワード中級	8 10月19日 週1 月蒯	パークをウォッチング~	_ 10月17	
	◆シニアパソコンで年賀状作成	で年賀状作成 8 木後	会館	●豊かな人生設計	10月14日	水夜	◆パソコン初めてのエクセル(後)	4 图10月21日 後期) 各 图10月21日		少年 楽しいかるたとり教室	6 10月24日 週1		◆アクティブシニアの健康ヨガ	7 10月6日 2 火後	◆親子で体操!リフレッシュ講座 託 ※幼児(3~6歳)と親	机	土前	
	◆シニアのためのリフレッショ ヨガⅡ — A		金前	ДД	高 年金・保険・相続 ◆楽しいガーデニング~秋・冬編~	新 5 10日15日	大司大前	A · B	5 图10月28日	水極		新 4 10月12日 月1	月·水後	◆のんびりゆったり健康体操	月2 6 10日21日 水郷	◆お茶料理でおもてなし	3 10月24	.8
	◆シニアのためのリフレッシェ ヨガⅡ – B		3 月2 金		◆はじめての華道 ◆暮らしに役立つ書道入門	9 10月15日	大後 大後 金後	◆シニアスポーツ吹矢 高 ⇒シニアステップアップパソ (※期) A - P		金後 民	ind 自分史音楽®Lets sing my lind in a sing my lind i			◆はじめてのスマホiPhone(後期) ◆はじめてのスマホAndroid(後期)	7 10月21日 週1 水圏	◆シニアのためのノルディックウォ キング講座	新 10月30	金後
					※小筆持参	1 10/3100	,	(後期)A・B	5 10月20日		高 プロコーチが教える! Lets play tenr	115. 6 10月21日 週1	水則	◆柴ちゃんのガーデニング教室	6 10月26日 月2 月後	※60歳以上の人		

光涯学羽プニザカ働護広

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・									
講座名	日時	問い合わせ先							
初めてのスマホ・ タブレット基礎講座 ※端末持参	9月15日(火)13時~17時	NPO法人鹿児島ASC(最上) ☎080-5272-4715							
コミュニケーション スキル傾聴講座	9月16日~10月28日の 毎週水曜日19時~20時30分 (全6回。9月23日は除く)	NPO法人かごしまメンタル パートナー協会(江並) ☎080-3901-8107							
ごきげんゼミ (コーチング)	9月24日(木)10時~11時30分	&YOU アンドユー (上原) ☎ 090-4809-5556							
中高年から始める らくらくピアノ	10月 1 日・15日・29日の木曜日 10時~11時30分(全3回)	らくらくピアノの会(山形) ☎090-5945-0845							
脳が喜ぶ!心が笑う! 臨床美術 「重なる不思議な世界」	10月10日(土) 9時30分~12時	アートコミュニケーションズ (立石) ☎090-5731-8873							

所サンエールかごしま

◇対象や料金、申し込み方法など詳しくは各問い合わせ先へ

ほ

かの講座も充実

勤労青少年ホーム 短期・一日講座 応募要領は24面

太極拳

①短期講座(9月~12月開催。全3回)								
曜日	講座名	時間	定員					
月	着まわしコーディネート術		10					
火	イタリア料理 2 秋の家庭料理		18					
	流行のメイク	夜間	10					
水	太極拳		15					
小	ボイストレーニング		10					
	暮らしと心を整える整理収納入門		20					
	基本の料理	午前	18_					
	スタイリッシュウォーク 2		_ 15					
	安心して迎えられる妊娠・出産・育児講座	午後	18					
	自分でできるリンパトリートメント1		15					
		A	ń					

秋のかごしま歴史探訪

②一日講座

講座名	開催日	時間	定員
スワッグを作ろう1	10月4日(日)		10
一日茶道講座~裏千家~	10月25日(日)	午後	7
自分に合う 似合わせへアアレンジ	10月28日(水)	夜間	
スワッグを作ろう2	11月22日(日)	左	各10
秋のかごしま歴史探訪		ה או	

12#

- ◇開催日時など詳しくは**同施設Ⅲ**をご覧ください
- 対市内に住むか通勤する15~34歳の人(学生を除く)
- 料無料(材料費などは実費負担)
- ※令和2年度のホーム利用証がない人は、身分証明書が必要
- 申直接か往復はがき、メールで講座名(複数可)、生年月日、職業(求 職中も可)、令和2年度利用者番号も9月13日~25日(必着)に〒890-0063鴨池二丁目32-30**勤労青少年ホーム☎255-5771**√yuyukan@ sjcweb.jp^

鹿児島ふれあいスポーツランド 応募要領は24面 プール・EXスタジオレッスン

	講座名	開催日	対象	参加料	申込方法
 	〈中ウオーキング& 〈トレッチ はじめてのクロール・ [☑] 泳ぎ①	毎週火曜日			
プール は	はじめてのクロール・ ☑泳ぎ②	毎週木曜日		300円 (プール 使用料)	往復はがきで 9月20日(消 印有効)まで
<u>같</u>	はじめてのクロール・ がぎ く中ウォーキング& アクアヌードル体操	毎週金曜日	18歳 以上	(文用符)	に〒891-0105 中山町591-1 鹿児島ふれあ
_	はじめてのピラティス いんたんエアロ	毎週火曜日			いスポーツラ ンド
X X	っさしいヨガ リフレッシュヨガ	毎週木曜日		200円 (スタジオ	☎275-7107 FAX275-7118△
	Nんたんエアロ& フットコンディショニ ング	毎週土曜日		使用料)	