

## おとなのぬり絵

定員20名程

開講5月(全9回)8月は休み

アートセラピー効果による  
ストレス軽減や認知症予防  
仲間と彩を楽しむことに重点を置く

と き 毎月第2水曜日(変更あり)  
10:00~11:30  
ところ 大野原中央公民館 2階 研修室  
講師 筒井 真知子 先生  
費用 実費必要  
※色鉛筆をご準備下さい。

## にじいろ講座

定員15名程

開講5月(全8回)8月・2月は休み

物作りを中心に毎回テーマを変え実施  
できた作品を通し仲間との会話も増え  
やりがい・生きがいをみつける

と き 毎月第4月曜日(変更あり)  
10:00~11:30  
ところ 大野原中央公民館 2階 研修室  
講師 招待講師  
費用 実費必要

## 自力整体

定員20名程

開講5月(全9回)8月は休み

体の凝りや歪みをほぐし肩こりや腰痛  
など症状の改善と共に自律神経を整え  
自然治癒力を高めます

と き 毎月第2木曜日(変更あり)  
13:30~15:00  
ところ 大野原中央集会場 2階 大ホール  
講師 渡邊 千賀子 先生  
※ヨガマット、輪布(180cm×35cmの布を  
輪にした物)、水分補給に飲み物などが必要です。  
(公民館に輪布の見本があります。)

## フラワー アレンジメント

定員15名程

開講5月(全8回)8月・12月は休み

季節の花々を楽しくアレンジメント  
日々の生活に彩りをそえて  
仲間と生け花を楽しもう

と き 毎月第1水曜日(変更あり)  
10:00~11:30  
ところ 大野原中央公民館 2階 研修室  
講師 森藤 秀幸 先生  
費用 実費費用(花代2,500円)  
※花ばさみをご準備下さい。

令和6年度 大野原中央公民館  
公民館講座受講生募集のご案内



令和6年3月発行

申し込みについて

・受付開始 令和6年4月8日(月)9時から

・受講対象 大野原町内あるいは市内在住の方

・申込受付 窓口または、電話にて受け付け

・申込先 大野原中央公民館(大野原支所内)

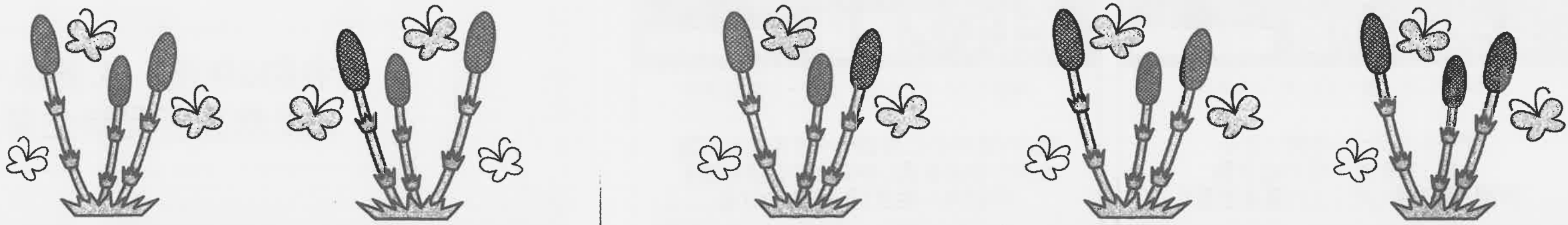
(電話)54-5711

※5名以下の定員に達しない場合は、開講できないこともあります。

やりがい・いきがい・ここじゃがい!

大野原中央公民館  
(大野原支所内 0875-54-5711)

令和6年度  
大野原中央公民館  
**講座案内**



**淡彩画** 定員10名

開講5月(全10回)

---

今年度より新しくスタート  
楽しくゆっくり淡彩画を学びましょう

とき 毎月第2火曜日(変更あり)  
13:30~15:30

ところ 大野原中央公民館 2階 研修室

講師 吉益 忠司 先生

費用 道具・材料費実費

※1回目は、道具を見てもらったり淡彩画について話し合ったりします。

**スマホ講座** 定員20名

開講5月(全6回)

---

実生活に役立つスマホの使い方を  
ゆっくり丁寧に学びます

とき 第1・3・5木曜日(変更あり)  
13:30~15:30

ところ 大野原中央公民館 2階 研修室

講師 金丸 昌央 先生

費用 実費必要

対象 スマートフォン初心者

※スマートフォン、ノート筆記用具が必要です。

**三楽大学** 定員20名程

開講5月(全9回) 8月は休み

---

時代に遅れないよう学んで健康に!  
講話・作品づくり・軽体操など  
毎月様々な学習テーマに取り組みます

とき 毎月第3月曜日(変更あり)  
10:00~11:00

ところ 大野原中央公民館 3階 講義室

講師 招待講師

費用 実費必要

対象 60歳以上

**悠々講座** 定員35名程

女性限定 開講5月(全10回) 8月は休み

---

教養を深め趣味を広げる!  
生花・講話・臨地研修など  
毎月多様な講座を楽しく学びます!

とき 毎月第4金曜日(変更あり)  
9:30~11:00

ところ 大野原中央公民館 3階 講義室他

講師 招待講師

費用 実費必要

対象 成人女性

**いきいきストレッチ** 定員20名程

開講5月(全8回) 8月・12月は休み

---

ストレッチで心身の健康増進を!  
初めての方も安心して参加できます!

とき 毎月第3水曜日(変更あり)  
13:30~14:30

ところ 大野原中央集会場 2階 大ホール

講師 詫間 茂 先生

※ヨガマット、ストレッチポール、タオル、15cmほどのゴムボール、90cm程の棒、水分補給に飲み物などがが必要です。

**よむよむパズル  
~古文書入門編~** 定員15名程

開講5月(全8回) 8月・2月は休み

---

知れば知るほどおもしろい!  
古文書を読み解いて  
古き良き時代の世界に  
触れてみませんか?

とき 毎月第4月曜日(変更あり)  
13:30~15:00

ところ 大野原中央公民館 2階 研修室

講師 宮田 克成 先生

**郷土史講座** 定員40名程

開講5月(全10回)

---

郷土史を幅広く研修し探求します!  
ロマンあふれる郷土の歴史文化に  
触れてみませんか?

とき 毎月第2金曜日(変更あり)  
13:30~15:30

ところ 大野原中央公民館 3階 講義室

講師 招待講師・会員

**書道講座** 定員30名程

開講5月(全10回)

---

生活に活かそう! 気軽に書道を!  
経験者・初心者問わず  
無理なく学びます!

とき 毎月第3火曜日  
13:00~15:00

ところ 大野原中央公民館 3階 講義室

講師 中野 ゆかり 先生

費用 実費必要

