

2024(令和6)年度 前期・通年

大南公民館

# 教室・講座 募集案内



この案内は、最寄りの地区公民館に置いています。また「まなびのガイド」でもご案内していますのでご覧ください。

**4月13日(土)受付締め切り**

掲載の教室・講座は、前期(5月～9月)実施のもの、教室・講座の前に★印がある通年(5月～3月)実施のものがあります。後期(10月～3月)実施分は、8月初旬にご案内する予定です。

NO.	教室・講座名	実施曜日	時間	回数	受講料(総額)	定員	内容
-----	--------	------	----	----	---------	----	----

## ◆子どもたちのために

※はがきで申し込む際は「子どもの氏名」「学校名・学年」「保護者氏名」をご記入ください。

1	ジュニアクッキング	第3土曜日 5/11、6/15、 7/20、8/17、9/21 (5月は第2土)	9:30～12:00	5回	1,000円 材料費別途 3,000円	16人	食材の切り方、煮る・焼く・蒸すの調理法を学びます。おいしくて簡単にできる料理を作ります。(小学校4～6年生対象)
2	<b>NEW</b> えいごであそぼ	土曜日 開級日 5/18	10:00～11:00	9回	1,800円	15人	英語の歌やコミュニケーションゲームを楽しみながら、英語に触れ、外国文化や習慣の初歩を学びます。(小学校1～2年生対象)
3	夏休み子ども教室	夏休み (7月下旬～ 8月上旬)	10:00～12:00	5回	無料 材料費別途	10人～ 20人 程度	夏休みに手芸・プログラミング等の教室を予定しています。詳しくは、夏休み前に学校を通してチラシでご案内します。

## ◆女性のために

※はがきで申し込む際、託児を希望される方は、お子さんの氏名(ふりがな)と生年月日もご記入ください。

★4	大南よろず体験塾	第4木曜日 5/23、7/25、 9/26、11/28、 1/30 (1月は第5木)	10:00～12:00	5回	1,500円 材料費別途 3,000円	16人	毎回違う講師を招き様々な体験講座を行います。趣味や生きがい、仲間づくりのきっかけにしませんか。(託児あり) 第1回:ハーバリウム体験 第2回:女性のための健康講話 第3回:トールペイント 第4回:大人の社会見学 第5回:調理実習『行事食に学ぶ』(予定)
----	----------	--	-------------	----	---------------------------	-----	---

## ◆高齢者のために

★5	健康づくりピラティス 心も体もエクササイズ	第2・4木曜日 開級日 5/9	10:00～11:30	16回	4,800円	20人	ヨガ的なストレッチ要素を取り入れながら、体幹のインナーマッスルを鍛えます。体のゆがみを改善し、正しい姿勢へと導きます。体の硬い方におすすめです。(65歳以上対象)
6	健康マージャンで脳活 (前期)	火曜日 開級日 5/21	10:00～12:00	8回	2,400円	12人	認知症対策としても人気の「賭けない・飲まない・吸わない」健康マージャンをすることで、脳を活性化させます。認知症予防につなげ、健康寿命を延ばしましょう。今年度は、後期にも8回実施する予定です。

## ◆成人のために

★7	体にいいけん!太極拳	土曜日 開級日 5/11	9:30～11:00	16回	4,800円	40人	初心者を対象に、太極拳を初歩から学びます。脚筋力、バランス能力の向上、リラクゼーション効果で、健康の保持・増進に役立ちます。
★8	免疫力アップ リンパ教室 ～体操&セルフケア～	第2・4金曜日 開級日 5/24 (1月は第3・5金)	10:00～11:30	16回	4,800円	20人	体操とセルフケアで、身体の免疫力を高めるためのリンパドレナージュを学びます。リンパを流して心と身体を整えましょう。
9	大南ベーカリー (前期)	第2水曜日 5/8、6/12、 7/10、8/21、9/11 (8月は第3水)	9:30～12:00	5回	1,500円 材料費別途 2,500円	16人	ご家庭で気軽にできるパンやお菓子(洋・和菓子)作りを学びます。
★10	歴史散歩	偶数月第1木曜日 6/6、8/1、10/3、 12/5、2/6	9:30～11:00	5回	1,500円	20人	大分市内の歴史的文化遺産について、講話や現地踏査を通して学びます。

NO.	教室・講座名	実施曜日	時間	回数	受講料(総額)	定員	内容
-----	--------	------	----	----	---------	----	----

### ◆豊かな地域づくりのために

11	<b>NEW</b> 想いを伝える言葉のチカラ ～スピーチ・読み聞かせ～ (ボランティア養成講座)	金曜日 5/10、6/14、 7/12、8/9、9/13	10:00～12:00	5回	無料	20人	語り掛けや発声、コミュニケーションの取り方など、想いを上手に伝えるためのテクニックを学びます。人前でのスピーチや読み聞かせ等、ボランティアの場面でも役立ちます。
★12	手作り甲冑教室	土曜日 開級日 5/11	13:30～15:30	16回	無料 材料費別途 5,000円	10人	厚紙で甲冑を作る教室です。細かい作業をコツコツと進め、リアルなミニチュア模型(縦50cm 横20cm)を作り上げます。
★13	古文書解読事始め ～大友文書を読む～	第3木曜日 開級日 5/16 (8月は第4木)	9:30～11:00	10回	無料	20人	大友家に関係のある中世文書を読み解き、戦国～安土桃山期の豊後の盛衰を学んでいきます。
★14	大南人権セミナー	水曜日 6/26、7/24、 8/28、11/27、2/26	10:00～12:00	5回	無料	30人	部落差別(同和問題)をはじめ、子ども、女性、障がい者等の人権にかかわる様々な問題の解決に向け、学びます。
15	人権・同和問題専門講座	9月水曜日 9/4、9/11、9/25	10:00～12:00	3回	無料	20人	部落差別(同和問題)を中心とした様々な人権問題の解決をめざして学びます。

### ◆あたたかい家庭づくりのために ※はがきで申し込む際、お子さんの氏名(ふりがな)と生年月日もご記入ください。

★16	<b>NEW</b> 子育てクラブ『スマイル』 (乳幼児家庭教育学級)	第2火曜日 開級日 5/14	10:00～11:30	8回	無料 材料費別途 500円	10人	乳幼児を持つ保護者を対象に、発達段階に合わせたリズム遊びを通じて、子どもとの関わり方を学びます。英語遊びでファーストタイムイングリッシュ体験はいかがですか。
-----	---	-------------------	-------------	----	---------------------	-----	--

### ◆パソコン教室

17	スマホ実用講座	水曜日 6/19、6/26 7/3、7/10、7/17	10:00～12:00	5回	無料 資料代別途 300円	10人	初心者を対象とした教室です。ご自分のスマートフォン(iPhone・Androidいずれも可)を持参していただき、基本操作を学習します。(※らくらくスマホの方は対象外です)
----	---------	-----------------------------------	-------------	----	---------------------	-----	---

大南公民館の教室・講座内容を詳しく知りたい方はインターネット「**まなびのガイド**」で。

「まなびのガイド」



大南公民館のページ  
二次元コード

各公民館の「教室・講座・イベント」  
「新着情報・お知らせ」のページで、  
内容を確認できます。  
「教室・講座・イベント」のページから  
の申し込みもできます。  
ぜひ、ご利用ください。



「ソーリンくん」  
大分市生涯学習キャラクター

大分市生涯学習情報「まなびのガイド」

<https://www.manabi-oita.jp>

または、検索サイトで

申し込みにあたっての注意事項

**申込期限** 2024(令和6)年4月13日(土) 受付締め切り  
公民館窓口と電話での申し込みは、火～土曜日は8:30～17:15、日曜日は8:30～12:30  
なお、月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合は火曜日)の窓口業務はありません。  
【はがき申し込みの場合は当日消印有効】

**申込方法** ① 公民館窓口、または電話かはがき(1講座につき1枚)でお申し込みください。  
(FAX・電子メールでの受付は致しません。)  
② 大分市のホームページの「文化・スポーツ・観光」→「生涯学習」→  
「公民館・生涯学習施設」からもお申し込みできます。

**注意事項** ① 一人で複数の教室・講座をお申し込みできます。  
② 定員を超えた場合は抽選を行います。  
(結果は4月下旬に通知する予定です。)  
③ 日程や回数、受講料は変更する場合があります。  
④ 定員に満たない場合は、開講できないことがあります。  
⑤ 一度納められた受講料は、お返しできませんのでご了承ください。



電子申請二次元コード↑

【はがき記入事項】

63	8797761	希望教室・講座名
大南公民館	大分市中戸次	郵便番号
行	四四九一番地の二	住所
		受講者氏名(ふりがな)
		年齢(幼児の場合は生年月日)
		学校・学年
		保護者氏名(ふりがな)
		電話番号
		託児の子の氏名(ふりがな)
		託児の子の生年月日

※往復はがきは使用しないでください。

大南公民館 〒879-7761 お問い合わせ先 大分市中戸次4491番地の2 097-597-0259

※ 教室・講座及び託児等について予定通り実施できない場合は、公民館より連絡致します。