

⑧アロマオイルで手作り教室

講師：今富琉美子

教養 ~culture~

- 開催日** 初回 11/18(水)～3/17(水) (全5回)
毎月第3水曜日
- 時間** 20:00～21:00
- 受講料** 500円 (初回時に徴収) ※別途材料費 500円～800円/各回
- 対象** 町内在住または在勤の方
- 定員** 15名 ※最少催行人数5名
- 申込先** 働く婦人の家 (勤労福祉会館) ☎85-2214
商工観光課 商工観光班 ☎85-2162
- 申込期間** 11月6日 (金) まで
- 会場** 勤労福祉会館 (2階研修室)

人気のアロマオイルを使った手作り教室の秋冬バージョンの講座です。マスク用スプレーやバスソルトなど寒くなるこれからの季節に合わせた内容で、アロマを使って手作りします。月に1度ステキな香りに癒されながら手作りを楽しんでみませんか。

- プログラム予定**
- ①11/18 「ウイルス対策・マスク用スプレー」
 - ②12/16 「ミツロウクリーム」
 - ③1/20 「アロマ香るバスソルト」
 - ④2/17 「花粉症対策・鼻の下クリーム」
 - ⑤3/17 「体質に合わせて作る・塗るハーバリウムオイル」



⑨フラワーアレンジメント教室

講師：中村祐美子

教養 ~culture~

- 開催日** 初回 1/13(水)～3/10(水) (全3回)
毎月第2水曜日
- 時間** 20:00～21:00
- 受講料** 300円 (初回時に徴収) ※別途材料費 1,000円/各回
※初回時、教材用器の購入あり (別途300円)
- 対象** 町内在住または在勤の方
- 定員** 15名 ※最少催行人数5名
- 申込先** 働く婦人の家 (勤労福祉会館) ☎85-2214
商工観光課 商工観光班 ☎85-2162
- 申込期間** 12月18日 (金) まで
- 会場** 勤労福祉会館 (2階研修室)



冬の夜長、夜のフラワーアレンジメントを楽しんでみませんか。季節にあっただお花を使ってステキにアレンジメントしていきます。お花に関する予備知識も学べますよ。

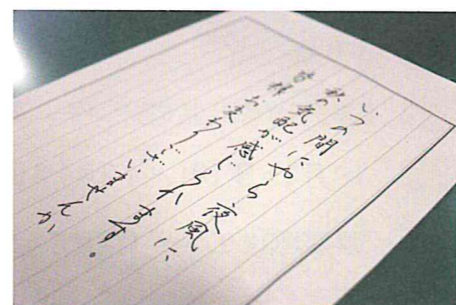
⑩ボールペン字講座

講師：黒板芳子

教養 ~culture~

- 開催日** 初回 1/7(木)～3/18(木) (全6回)
毎月第1・3木曜日
- 時間** 14:00～15:30
- 受講料** 600円 (初回時に徴収) ※別途初回のみ教材費 200円
- 対象** 町内在住または在勤の方
- 定員** 15名 ※最少催行人数5名
- 申込先** 働く婦人の家 (勤労福祉会館) ☎85-2214
商工観光課 商工観光班 ☎85-2162
- 申込期間** 12月18日 (金) まで
- 会場** 勤労福祉会館 (2階研修室)

パソコン時代でも文字を書く機会は、まだまだ、たくさんあります。きれいな字を書きたい、くせ字を直したいなどと思われる方、この機会に基本を学んでみませんか？初心者の方も気軽にご参加ください。



令和2年度 (11月～3月)

11月～3月開催の講座受講生を募集します。
内容様々な10講座ありますので、ぜひご参加ください。

波佐見町 町民講座

町民講座を選ぶポイント

運動・教養の2つのカテゴリの中から、自分にピッタリの講座を見つけたら、期日までに申し込みを。頭を使って、体を動かして、知識を増やしましょう。

【注意事項】

講座内容・日程が変更になる場合があります。後日、受講者宛に送付する決定通知をご確認ください。
最少催行人数に満たない場合は、開催中止になる場合があります。

★新型コロナウイルスの感染状況による判断で、講座の開催を中止する場合があります。

自分でできる ①簡単ヘアアレンジ

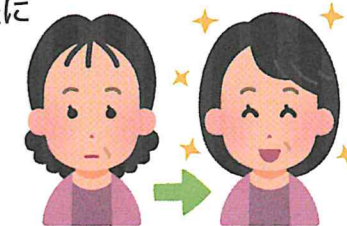
講師：廣田江里加・青田尚子

教養 ~culture~

- 開催日** 11/4(水)・11/18(水)・12/2(水) (全3回)
- 時間** 10:00～11:30
- 受講料** 無料
- 対象** 女性
- 定員** 10名 (最少催行人数5名)
- 申込先** 教育委員会 社会教育班 ☎85-2034
- 申込期間** 10月28日 (水) まで

会場 波佐見町総合文化会館・楽屋

自宅で、いつものヘアスタイルに少しアレンジを加えて、オシャレにしてみませんか？いつもの同じ髪型を変えてみたい、一度ヘアアレンジを教えてほしいと思っている方などお気軽にご参加ください。



暮らしを楽しむ ②マナーレッスン

講師：宮原 見富士

教養 ~culture~

- 開催日** 11/6(金)・12/4(金)・1/8(金) (全3回)
- 時間** 19:00～20:30
- 受講料** 1,000円 (紅茶、お菓子代)
※準備品：筆記用具 (毎回)・カップ&ソーサー (3回目のみ)
- 定員** 15名 (最少催行人数10名)
- 申込先** 教育委員会 社会教育班 ☎85-2034
- 申込期間** 10月28日 (水) まで

会場 波佐見町総合文化会館・研修室

マナーとは思いやり。お相手を大事にし、暮らしを楽しみましょう。講座では押さえておきたい基本心得からおもてなしの実践まで全3回で開催します。

- 1回目：5つのマナーの基本心得
- 2回目：個人宅訪問
・来客のおもてなしマナー
- 3回目：おもてなし実践
・紅茶で素敵なおもてなし



申込書 必要事項を記入の上、各講座の申し込み先に提出してください。

受講を希望する講座番号:

住所: 波佐見町 郷 番地

ふりがな 氏名: (年齢 歳)

電話番号:

----- きりとり -----

受講を希望する講座番号:

住所: 波佐見町 郷 番地

ふりがな 氏名: (年齢 歳)

電話番号:

----- きりとり -----

《初心者向け》

③ 古文書講座

講師: 教育委員会文化財保護班 学芸員 盛山隆行 波佐見史談会 教養 ~culture~

開催日 11月13日(金)・11月27日(金) (全2回)

時間 19:00~21:00

受講料 無料

定員 20名 (最少催行人数 10名)

申込先 教育委員会社会教育班 ☎85-2034

申込期間 10月30日(金)

会場 波佐見町総合文化会館・研修室

昔の古文書や古い記録は、初心者には読めない文字ばかりで難しく感じてしまいます。今回の古文書講座は、そんなこれまで古文書講座を受けたことがない初心者の方向けの内容になります。昔の独特な言い回しや、漢字の「くずし字」などの基礎がわかると、少しずつ古文書が読めるようになり、解読する楽しさや古文書のおもしろさがわかってくるかもしれません。興味のある方はぜひご参加ください。



④ 骨粗鬆症予防教室

講師: NPO法人ALH(波佐見ルピナスクラブ) 運動 ~sports~

開催日 11月17日(火)・11月24日(火) (全2回)

時間 13:30~15:00

受講料 無料

対象 波佐見町内在住の女性 医師から運動制限を受けていない方

定員 20名

申込先 子ども・健康保険課 健康増進班 ☎80-6650 ALH(波佐見ルピナス倶楽部) ☎59-8969

申込期間 10月15日(木)~10月30日(金)

備考 1回だけの参加も可能です

会場 波佐見町総合文化会館 ☎85-2034

骨粗鬆症を予防し、自立した高齢期を目指しましょう。栄養の取り方や効果的な運動、転倒防止について一緒に学びます。軽い運動も行いますので、動きやすい服装で参加してください。



⑤ リフレッシュサーキット教室

講師: NPO法人ALH(波佐見ルピナス倶楽部) 運動 ~sports~

開催日 1月~3月の火曜日 (全10回)

時間 13:30~15:00

受講料 無料 (*別途保険料 500円が必要)

対象 国保被保険者及び町内在住で概ね70歳位までの方 (医師から運動制限を受けていない方)

定員 20名 *最少催行人数10名

申込先 子ども・健康保険課 健康増進班 ☎80-6650 ALH(波佐見ルピナス倶楽部) ☎59-8969

申込期間 11月9日(月)~12月18日(金)

備考 *教室終了後は、会員登録をして継続利用できます。

会場 波佐見町総合文化会館 ☎85-2034

日ごろの運動量の少ない方、体力に自信のない方を対象とした、体力・筋力・バランス能力の向上を目的とした教室です。生活習慣病の予防・改善のほか転倒予防・認知症予防にも役立ちます。集団指導のほか個人に応じた無理のない運動も指導します。



⑥ 男組★

講師: 森田千佐子先生 (3B体操) 地域包括支援センター職員 運動 ~sports~

開催日 隔週水曜日 (月2回)

時間 13:30~14:30

受講料 無料

対象 60歳以上の男性

定員 20名

申込先 長寿支援課地域包括支援センター ☎85-2976

申込期間 随時

会場 波佐見町総合文化会館 / 体育センター

2020年6月から始まった男組。スクエアステップ、3B体操、農作業など、男性だけで楽しんでいます。『男だけっていいのさね』は参加者の声。男組は仲間を随時募集中!男性のみなさん、仲間になっちゃらんね!



~お手軽クッキング for men~

⑦ 俺たちの料理教室

教養 ~culture~

開催日 初回1月15日(金)~3月26日(金) (全6回)

時間 9:30~13:00

受講料 300円 (各回毎に必要なです)

対象 概ね65歳以上の男性

定員 10名

申込先 長寿支援課地域包括支援センター ☎85-2976

申込期間 11月16日(月)~12月18日(金)

会場 農村環境改善センター 調理室

男性限定の料理教室です。一人暮らしの男性を始め、「高齢になって自分で料理をしなければいけなくなった、どうしたらいいかわからない!」とお困りの男性はいませんか?また、将来困りそう...と心配な方も大歓迎です。料理初心者の男性同士、わいわい楽しく料理をしましょう。

