



受講生を募集します ◆申込み◆ 8月22日(金) 9時～

※ 代理で申し込みまれる方は、再度受付をしてください。
※ 受講生少数の場合等、開講出来ないことがあります。

8月23日以降 受付時間 8:30～17:00

こうじ **糀** パパッと時短 **イタリアン**

糀を使ったイタリア料理。

- 日時：9月16日(火) 10時～12時
- 場所：3階 調理室
- 対象：18歳以上
- 定員：16名
- 講師：向田 清美
- 参加費：1,900円 (受講料400円+材料費1,500円)
- 持参物：エプロン・三角巾・布巾

〈メニュー〉

- ・魚介と夏野菜の米粉パスタ
- ・スペアリブ糀グリル
- ・サラダ自家製ドレッシング
- ・フルーツジュレ

これはイメージです



むしむし探検隊

自然の中で秋の昆虫を探そう!

- 日時：9月28日(日) 10時～12時
- 場所：シャトレゼガトーキングダム せとうち
- 対象：年中～小学生 (小学2年生以下は保護者同伴)
- 講師：細川 哲生
- 定員：15名
- 参加費：424円 (受講料400円+保険料24円)
- 持参物：採集用のあみとかご(貸し出し可) タオル・帽子・水筒

※ 雨天の場合は安浦まちづくりセンター 中ホール(大)



秋の寄せ植え

季節の移ろいを感じる寄せ植えを作りましょう。

- 日時：10月1日(水) 10時～12時
- 場所：2階 中ホール(大)
- 対象：18歳以上
- 定員：10名
- 講師：石川 未央
- 参加費：2,600円 (受講料400円+材料費2,200円)
- 持参物：剪定バサミ・ビニール手袋・持ち帰り用の袋

これはイメージです



塩酒粕作り

手作り塩酒粕を使って無添加ベーコンを作りましょう。

- 日時：10月8日(水) 10時～13時
- 場所：3階 調理室
- 対象：18歳以上
- 定員：16名
- 講師：坊垣内 みどり
- 参加費：2,000円 (受講料400円+材料費1,600円)
- 持参物：エプロン・三角巾・布巾・空き瓶(お持ち帰り用)

・ハーフティナー付き
・塩酒粕お持ち帰りあり



これはイメージです



お昼のパソコン教室 (ワード・エクセル)

WordとExcelを中心に学習します

- 日時：10月～3月までの第2・4月曜(全12回) 14時～16時
- 場所：2階 中ホール(大)
- 講師：中本 一郎
- 対象：18歳以上
- 定員：15名
- 参加費：6,000円 (受講料4,800円+教材費1,200円)
- 持参物：筆記用具・パソコン(貸し出し可)

これからはじめる 土曜のパソコン教室

パソコンを始めてみたい方が基本から楽しく学べる教室です

- 日時：10月～3月までの第2・4土曜(全12回) 10時～12時
- 場所：2階 中ホール(大)
- 講師：中本 一郎
- 対象：18歳以上
- 定員：15名
- 参加費：5,100円 (受講料4,800円+教材費300円) 【新規の方・・・別途テキスト代 1,500円】
- 持参物：筆記用具・パソコン(貸し出し可)

リラックスヨガ

リラックス効果があり、心と身体の不調を整えるといわれるヨガをお昼の時間にはじめませんか

- 日時：10月～3月までの第2・4金曜(全12回) 13時30分～15時
- 場所：4階 軽運動室
- 講師：玉井 みゆき
- 対象：18歳以上
- 定員：15名
- 参加費：4,800円 (受講料400円×12回) 【新規の方・・・別途テキスト代 2,200円】
- 持参物：ヨガマット・飲み物・テキスト

げんきアップ! 脳トレ

楽しみながら、体を使う! 動かす! 働かせる! をテーマに介護予防に役立つことを教わります

- 日時：10月～3月までの第3木曜(全6回) 13時30分～15時 (レクリエーションコーディネーター)
- 場所：2階 中ホール(小)
- 講師：恵谷 裕三
- 対象：18歳以上
- 定員：15名
- 参加費：2,400円 (受講料400円×6回)
- 持参物：飲み物

キックボクササイズ

格闘技の動きを取り入れたエクササイズで楽しく体を動かしませんか

- 日時：10月～3月までの第2・4水曜〈全12回〉
19時～20時30分 (パーソナルトレーナー)
- 場所：4階 軽運動室 ■講師：東 竜太郎
- 対象：高校1年生以上 ■定員：15名
- 参加費：4,800円 (受講料 400円×12回)
- 持参物：飲み物・室内シューズ ※運動しやすい服装

卓球教室

人気スポーツで心地よい汗を流しませんか

- 日時：10月～3月までの第2・4水曜〈全12回〉
13時30分～15時30分
- 場所：体育館(アリーナかもめ) ■講師：西田 健一
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 参加費：5,300円 (受講料 4,800円+ピン球代500円)
- 持参物：室内シューズ・ラケット(貸し出し可)・飲み物

エンジョイ!!エアロビクス～morning～

明るい音楽に合わせてリズムカルな有酸素運動をおこないます

- 日時：10月 6日・13日 / 11月10日・24日
(月曜) 〈全4回〉 10時30分～12時
- 場所：4階 軽運動室 ■講師：林 夕佳
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 参加費：1,600円 (受講料 400円×4回)
- 持参物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・室内シューズ ※運動しやすい服装

エンジョイ!!エアロビクス～afternoon～

明るい音楽に合わせてリズムカルな有酸素運動をおこないます

- 日時：10月 6日・13日 / 11月10日・24日
(月曜) 〈全4回〉 13時～14時30分
- 場所：4階 軽運動室 ■講師：林 夕佳
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 参加費：1,600円 (受講料 400円×4回)
- 持参物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・室内シューズ ※運動しやすい服装

子ども硬筆

小学生対象の硬筆(えんぴつ)の教室です

- 日時：10月～3月までの第1・3水曜〈全12回〉
18時～19時30分
- 場所：2階 中ホール(小)
- 対象：小学生
- 講師：増田 育世
- 定員：15名
- 参加費：4,800円 (受講料 400円×12回) 【※新規の方・別途教材費 500円】
- 持参物：やわらかい下敷き(無い方は購入可)

募集中!

◆げんきっ子ひろば〈全6回〉

対象：1歳～3歳児とその保護者 参加費：2,400円

日 時	テ ー マ
1 9月24日(水) 10時～	はじめまして!
2 10月22日(水) 10時～	おやこで手形アート
3 11月26日(水) 10時～	おやこ3日体操
4 12月24日(水) 10時～	クリスマスお楽しみ会
5 1月28日(水) 10時～	パルーンアート・レッツダンス
6 2月25日(水) 10時～	思い出のフォトフレームを作ろう!

安浦図書館からのお知らせ

開館時間 9:30～18:00
☎ 84-3806

- 9月の休館日
4日(木)・11日(木)・15日(祝)
・18日(木)・23日(祝)・25日(木)
- このゆびとまれの絵本会
日時：9月13日(土) 10:30～11:00
場所：安浦市民センター 2階 安浦図書館 えほんコーナー



第113回 きらめき音楽館

日時：9月20日(土) 被爆ヴァイオリンで奏でる平和コンサート
開演 11:00 (開場 10:40) ~平和への想いを繋ぐ~

場所：安浦まちづくりセンター きらめきホール
出演：白井 朝香 (ヴァイオリン)
浦上 智栄美 (ピアノ)



♪プログラム♪
ヴォカリーズ (ラフマニノフ作曲)
瞑想曲 (藤井清水作曲)
懐かしき土地の思い出 (チャイコフスキー作曲) 他

鑑賞無料



白井 朝香



浦上 智栄美

【主催】(公財)安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987

かしこく使いこなそう スマートフォン教室

初心者歓迎!分かって楽しい
スマホの基本
インターネットの使い方
浸水ナビを使って
水害シミュレーションを見てみよう

- 日時：9月9日(火) 14時～16時15分
- 場所：2階 中ホール(大)
- 定員：15名
- 参加費：無料
- 持参物：スマートフォン



申込 < 問い合わせ >

8月20日(水) 8:30から電話にて受付(先着順)
高齢者支援課 ☎ 25-3104