



## 受講生を募集します ◆申込み◆ 2月23日(月) 9時～

※ 受講生少数の場合等、開講出来ないことがあります。

2月24日以降 受付時間 8:30～17:00

講座の支払いは、4/1(水)以降、初回受講日の17時までにお願ひします。

### げんきアップ! 脳トレ

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

- 日 時 : 4月～9月までの第3木曜 (全6回)  
13時30分～15時
- 場 所 : 2階 中ホール (小)
- 対 象 : 18歳以上 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 恵谷 裕三 (レクリエーションコーディネーター)
- 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 : 4月～9月までの第2・4水曜 (全12回)  
19時～20時30分
- 場 所 : 4階 軽運動室
- 対 象 : 高校1年生以上 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 東 竜太郎 (パーソナルトレーナー)
- 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



### 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 : 4月～9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)
- 対 象 : 18歳以上 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 中本 一郎
- 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)



### これから始める 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 : 4月～9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)
- 対 象 : 18歳以上 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 中本 一郎
- 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)



### インジョイ!!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  
運動を行います

- 日 時 : 4月～9月までの第2・4月曜 (全12回)  
10時30分～12時
- 場 所 : 4階 軽運動室
- 対 象 : 18歳以上 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 林 夕佳
- 参加費 : 4,800円 (受講料400円×12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



### インジョイ!!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  
運動を行います

- 日 時 : 4月～9月までの第2・4月曜 (全12回)  
13時～14時30分
- 場 所 : 4階 軽運動室
- 対 象 : 18歳以上 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 林 夕佳
- 参加費 : 4,800円 (受講料400円×12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 : 4月～9月までの第1・3水曜 (全12回)  
18時00分～19時30分
- 場 所 : 2階 中ホール (小)
- 対 象 : 小学生 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 増田 育世
- 参加費 : 5,300円 (受講料4,800円+教材費500円)
- 持参物 : やわらかい下敷き (無い方は購入可)



### 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 : 4月～9月までの第2・4木曜 (全12回)  
13時30分～15時30分
- 場 所 : 体育館 (アリーナかもめ)
- 対 象 : 18歳以上 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 西田 健一
- 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



### 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  
整えると言われるヨガをお昼の時間に  
はじめませんか

- 日 時 : 4月～9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



- 対 象 : 18歳以上 ■定 員 : 15名
- 講 師 : 玉井 みゆき
- 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・テキスト・飲み物

# 定期講座受講生を募集! ◆申込み◆ 3月2日(月)9時~

※ 受講生少数の場合等、開講出来ないことがあります。 ※ 優先受付は3月1日(日)9:00~17:00

講座名	対象	開催日	開催時間	回数	講師名	定員	受講料【前期分】
男の料理塾	成人男性	第1月曜	10時~12時	12	古屋 幸子	12	2,400円
もっと知りたいパソコン	18歳以上	第2・4月曜	19時~21時	24	中本 一郎	15	5,200円
さわやかヨガ	18歳以上	第1・3金曜	19時~20時30分	24	玉井 みゆき	15	4,800円
楽しいオカリナ教室	18歳以上	第2・4木曜	13時30分 ~15時30分	24	森岡 桂子	15	4,800円
書道	18歳以上	第2・4月曜	10時~12時	24	鈴木 桂仙	15	5,200円
オトコのストレッチ	成人男性	第1・3木曜	19時~20時30分	24	林 夕佳	15	4,800円

○ 期間：令和8年4月~令和9年3月(1年間)

○ 受講料：前期分(4月1日から初回受講日までに納入)と後期分の年2回納めていただきます。

★別途材料費をいただく講座もあります。

(男の料理塾・もっと知りたいパソコン・さわやかヨガ・楽しいオカリナ教室・書道)

・先着順(代理人可)・定員になり次第締め切ります。(電話での申込みはできません。)

※優先受付は、前年度に受講していない人が対象です。



## 第134回 くれまちかど公演 まちかどコンサート in 安浦

日時：令和8年3月7日(土)  
開演 13:30 (開場 13:00)

場所：安浦まちづくりセンター  
きらめきホール



※お子様もご入場出来ますが、保護者の方は、  
お子様の鑑賞マナーに御配慮ください。

主催：(公財)呉市文化振興財団 ☎ 25-7878

♪予定プログラム♪  
\*春よ来い/(松任谷由実)  
\*さくらのうた/(福田洋介)  
\*フルートとジャズピアニストの  
ための組曲より/(C.ホラン)  
他



フルート  
水川 沙絵



マリンバ・パーカッション  
吉田 亜希子



ピアノ  
田村 智早

## 令和8年度 学生募集中 ~安浦友愛大学で学ぼう~

入学資格：呉市に在住する満50歳以上の方  
(新規入学者、近隣町の方歓迎します。)

入学金：1,000円  
(別途教材費などを負担していただく場合があります)  
※クラブにより、日時・費用・定員などが異なります。

【申込み期限】 3月31日(火)

【問合せ】 (公財)安浦町生涯学習振興財団  
☎ 84-7987

クラブ名	開催日時
囲碁	毎週火・金曜 13:00~
絵手紙	第2水曜 9:30~
歌謡塾*	偶数月第2月曜 13:00~
コーラス	第1・3金曜 13:00~
茶道*	第2・4水曜 9:00~
卓球*	毎週月・木曜 9:00~
卓球かもめ	毎週月・木曜 9:00~
陶芸	第2・3木・金曜 9:00~
俳句	第3水曜 9:00~
吹矢*	第1・3木曜 13:30~
民踊*	第1・3火曜 13:00~
やさしい英語教室*	第2・4水曜 10:00~

\*場所 老人福祉センター

## 安浦まちづくりセンター 利用状況アンケート調査結果

安浦まちづくりセンターの  
ロビー及びホームページに  
掲載します。



アンケート結果  
QRコード

掲載期間  
R8年3月1日~R8年3月31日

## 安浦図書館からのお知らせ

開館時間 9:30~18:00 ☎ 84-3806

- 3月の休館日  
5日(木)・12日(木)・19日(木)  
・20日(祝)・26日(木)



- 呉市立図書館100周年記念 このゆびとまれの絵本会  
日時：3月14日(土) 場所：安浦市民センター 2階  
10:30~11:00 安浦図書館 えほんコーナー