

※安浦まちづくりセンターにお越しの際は、事前の検温・マスクの着用・手指の消毒のご協力をお願いします。

## 受講生を募集します ◆申込み◆ 9月20日(火) 9時~

※受講生少数の場合等、開講出来ないことがあります。

受付時間 8:30~17:00

### らくらく健康体操

認知症予防・脳の活性化にも役立つリズムカルな体操で  
毎日いきいき健康を目指します

- 日 時：10/17・31, 11/14・28 (月)  
＜全4回＞ 10時~11時30分
- 場 所：4階 軽運動室
- 定 員：15名
- 対 象：18歳以上
- 講 師：中島 春美
- 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・  
室内シューズ・飲み物・運動しやすい服装



### 染め物教室

日本の伝統色である蘇芳(すおう・マメ科樹木)でシルク混合  
ストール(約40cm×160cm)を赤系の色に染めます

- 日 時：10/21 (金)  
10時~12時
- 場 所：3階 調理室
- 定 員：12名
- 対 象：18歳以上
- 講 師：坊垣内 みどり (ハーフィンストラクター)
- 参加費：2,000円 (受講料400円+材料費1,600円)
- 持参物：エプロン・ゴム手袋・フェイスタオル・  
持ち帰り用の袋



募集中

### 書 道

書を基礎から学びたい人、学び直そうという人  
生涯の趣味として美文字を目指しましょう

- 日 時：10月~3月までの第2・4木曜  
＜全12回＞ 10時~12時
- 場 所：2階 中ホール(小)
- 定 員：15名
- 対 象：18歳以上
- 講 師：鈴木 桂仙
- 参加費：4,800円 (受講料400円×12回)
- 持参物：習字道具(筆・硯など)



募集中

### 卓 球 教 室

初心者大歓迎！一緒に白球を追いかけて、楽しく体づくり！

- 日 時：10月~3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)
- 定 員：15名
- 対 象：18歳以上
- 講 師：西田 健一
- 参加費：5,100円 (受講料4,800円+ピン球代300円)
- 持参物：室内シューズ・ラケット(貸出し可)・  
飲み物



募集中

### キックボクササイズ

格闘技の動きを取り入れた脂肪燃焼も期待できる  
エクササイズで楽しく体を動かしませんか

- 日 時：10/12・26, 11/9・23  
12/14・21 (水) <全6回>  
19時~20時30分
- 場 所：4階 軽運動室
- 定 員：15名
- 対 象：高校1年生以上
- 講 師：東 竜太郎 (パーソナルトレーナー)
- 参加費：2,400円 (受講料400円×6回)
- 持参物：飲み物・運動しやすい服装・室内シューズ



募集中

### 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：10/20・11/17 (木)  
13時30分~15時
- 場 所：2階 中ホール(大)
- 定 員：15名
- 対 象：18歳以上
- 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：800円 (受講料400円×2回)
- 持参物：飲み物



## ◆ 定期講座受講生 募集中！ ◆

講座名	対象	開催日	開催時間	講師名	受講料(半期分)
男の料理塾	成人男性	第1月曜	10時00分~	古屋 幸子	5,400円
オトコのストレッチ	18歳以上	第1・3木曜	19時00分~	林 夕佳	4,800円
子ども硬筆	小学生1年~6年	第1・3水曜	18時00分~	増田 育世	4,800円

# 山田邦子文化講演会

大丈夫だよ、がんばろう！

～ 乳がんを乗り越えて素敵に生きる ～

日時： **10月23日(日)**

開演 **14:00**～ 15:30  
(開場 13:30)

会場： 安浦まちづくりセンター きらめきホール

入場料： **1,000円** <全席自由> ※未就学児入場不可

※会場内での新型コロナウイルス感染防止対策のご協力をお願いいたします。

【お問合せ】 (公財) 安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987

安浦まちづくりセンターにて  
チケット好評発売中！



# 宗次郎オカリナコンサート

歩き出して吹き飛ばして

日時： **12月4日(日)**

開演 **15:00**～  
(開場 14:30)

会場： 安浦まちづくりセンター きらめきホール

入場料： **3,000円** <全席指定> ※未就学児入場不可

9月26日(月) 9時～  
安浦まちづくりセンター  
にて発売

※会場内での新型コロナウイルス感染防止対策のご協力をお願いいたします。

【お問合せ】 (公財) 安浦町生涯学習振興財団 ☎ 84-7987



## 安浦図書館からのお知らせ

- このゆびとまれの絵本会

日時 10月8日(土)  
10:30～11:00

- このゆびとまれの紙芝居会

日時 10月22日(土)  
10:30～11:00



開館時間 9:30～18:00

☎ 84-3806

- 10月の休館日

6日(木)・10日(祝)・13日(木)  
20日(木)・27日(木)

※状況により、開催は中止の場合があります。ご了承ください。

\*参加者はマスクの着用、図書館  
入り口で手指の消毒をお願いします  
(2歳未満のお子様のマスク着用は、  
保護者の方の判断にお任せします)

場所 安浦市民センター2階  
安浦図書館 えほんコーナー

