



受講生を募集します ◆申込み◆ 8月23日(金) 9時～

※ 受講生少数の場合等、開講出来ないことがあります。

8月24日以降 受付時間 8:30～17:00

体にやさしい こうじ 糀料理教室

グリルチキンコチュジャン、チャプチェ、きな粉ぶりん、コチュジャンを作ります。

- 日 時 : 9月25日(水) 10時～
- 場 所 : 3階 調理室
- 対 象 : 18歳以上
- 講 師 : 向田 清美
- 参加費 : 1,400円 (受講料400円+材料費1,000円)
- 持参物 : エプロン・三角巾・布巾



チャプチェ

げんきっ子ひろば

子育ての不安や悩みを解消できる笑顔いっぱいの子ひろばです。おやこで笑い、楽しみ、友達の輪をつなぎましょう。

- 日 時 : 令和6年9月～令和7年2月 水曜日 <全6回> 10時～11時30分

- 場 所 : 4階 軽運動室
- 対 象 : 1歳～3歳の幼児とその保護者
- 参加費 : 2,400円 (6回分 材料費・保険料を含む)



日にち	テ ー マ	内 容	講 師
1 9/25	はじめまして! 〈つくってあそぼう〉	・おともだちになろう! ・手づくりおもちゃで遊ぼう! ・手遊び・歌・ゲーム・絵本の読み聞かせ	安浦中央保育所保育士
2 10/23	☆ おやこで手形アート ☆ 危険がいっぱい!	・子どもの『今』を残す手形アートでほっこり! ・幼児期に起こりやすい事故の予防や手当の仕方を学びましょう。 ・絵本の読み聞かせ・手遊び	petapeta-art®アドバイザー 本田 縁 赤十字幼児安全法指導員 中川 久美子
3 11/27	おやこ3B体操	・音楽に合わせて遊びながら、全身を使った健康体操をおやこで体験! ・絵本の読み聞かせ・手遊び	日本3B体操協会 公認指導者 藤井 美和
4 12/18	クリスマスお楽しみ会 ☆ 人形劇 「おおきなかぶ」	・「うんとこしょ! どっこいしょ!」 ・紙芝居・エプロンシアター ・サンタさん、プレゼントはな～に?	おはなしボランティア このゆびとまれ
5 1/22	バルーンアート♡	・バルーンアートで楽しみましょう! ♡ふうせんでは何ができるかな?♡ ・絵本の読み聞かせ・手遊び	お手伝い先輩ママ 濱口 幸子
6 2/26	思い出のフォトフレームをつくらう!	・手づくりのオリジナルフォトフレーム 楽しい思い出を形に残しましょう! ・絵本の読み聞かせ・手遊び	お手伝い先輩ママ 松室 和代

お昼のパソコン教室 WordとExcelを中心に学習します (ワード・エクセル)

- 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)
- 対 象 : 18歳以上
- 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)
- 対 象 : 18歳以上
- 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)

5く5く健康体操～morning～

認知症予防・脳の活性化にも役立つリズムカルな体操でいきいき健康を目指します

- 日時：10月～3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
- 講師：中島 春美
- 対象：18歳以上
- 定員：15名
- 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

5く5く健康体操～afternoon～

認知症予防・脳の活性化にも役立つリズムカルな体操でいきいき健康を目指します

- 日時：10月～3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
- 講師：中島 春美
- 対象：18歳以上
- 定員：15名
- 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

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
- 場所：4階 軽運動室
- 講師：東 竜太郎
（パーソナルトレーナー）
- 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）
- 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

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風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

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）
- 講師：増田 育世
- 対象：小学生
- 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）

男の料理塾

男性対象の料理教室です。初心者歓迎！！

- 日時：10/7・12/2・1/6・2/3・3/3 月曜
（全5回） 10時～12時
- 場所：3 調理室
- 講師：古屋 幸子
- 対象：18歳以上の男性
- 定員：12名
- 参加費：4,500円（受講料2,000円+材料費2,500円）
- 持参物：エプロン階・三角巾・ハンドタオル

かしこく使いこなそう 高齢者向け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
便利なコミュニケーションアプリと
ハザードマップを学ぼう

- 日時：9月3日（火）13時～15時30分
- 場所：2階 中ホール（大）
- 対象：呉市に住民登録のある65歳以上
- 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（火）から電話にて受付（先着順）
高齢者支援課 ☎25-3104

名称変更のお知らせ

「安浦町体育協会」が
『安浦町スポーツ協会』に
名称が変更になります。

◆ 9月1日より改称

安浦図書館からのお知らせ ☎ 84-3806

開館時間 9:30～18:00

- 9月の休館日
5日（木）・12日（木）
・16日（祝）・19日（木）
・22日（祝）
・26日（木）～10月3日（木）
- このゆびとまれの絵本会
日時 9月14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