



## 受講生を募集します ◆申込み◆ 2月22日(土) 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23日以降 受付時間 8:30～17:00

### ミモザ染め

～ ミモザイエローの染色を楽しみましょう～

- 日時：3月19日(水) 10時～12時
- 場所：3階 調理室
- 対象：18歳以上 ■定員：15名
- 講師：坊垣内 みどり (ハーフィンストラクター)
- 参加費：1,600円 (受講料400円+材料費1,200円)
- 持参物：エプロン・ゴム手袋・手拭き用タオル2枚(汚れてもよいタオル)・お持ち帰り用袋



春の訪れを感じるミモザ



- ・ミニストール
- ・約48cm×120cm (切りっぱなし)
- ・コットン100%

4月以降開講の講座の支払いは、4/1(火)以降、初回受講日17時までをお願いします。

### 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：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...別途教材費1,500円】
- 持参物：筆記用具・パソコン (貸し出し可)



### 55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毎日いきいき健康を目指します

- 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：中島 春美
- 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



### 55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毎日いきいき健康を目指します

- 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：中島 春美
- 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・飲み物・テキスト

# 定期講座受講生を募集! ◆申込み◆ 3月2日(日) 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(土) 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【半期分】
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	4,800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	4,800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7年4月～令和8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39回 安浦町ふれあい駅伝大会 成績

### 【一般の部】

- 優勝 「止まるな歩き続けろウォーク魂」チーム
- 準優勝 「広島県代表」チーム
- 第三位 「Aチョコチップ」チーム



2月1日(土) 41チーム  
約210名の参加者

### 【女性の部】

- 優勝 「心身ともにまだ中学生」チーム
- 準優勝 「陸上ぶ〜」チーム
- 第三位 「走れ！テニス部まだ1年だけど！」チーム



### 【小学生の部】

- 優勝 「安浦サッカースクール A」チーム
- 準優勝 「安浦サッカースクール D」チーム
- 第三位 「完熟ばなあーな」チーム



沿道の応援に励まされながら、  
熱く駆け抜けました。

## 令和7年度 学生を募集中 ～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(月)

【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	第1・3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～

## 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。

掲載期間  
R7年3月1日～R7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  
6日(木)・13日(木)・20日(木・祝)・27日(木)
- このゆびとまれの絵本会  
日時：3月8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

