

# 平成 26 年度 三好市公民館生涯学習講座



<b>井川公民館</b>	<b>太極拳</b> 第 1・3 木曜日 10:00～ 井川公民館 矢川 愛子	<b>講座名</b> 開講日時 場所 講師
<b>かな書道</b> 第 3 木曜日 10:00～ 井川公民館 大西 好子	<b>古文書</b> 第 1 土曜日 13:30～ 井川公民館 湯藤 章皓	<b>やさしいヨーガ</b> 第 1・3 月曜日 19:30～ 井川公民館 黒坂 早苗
<b>シブアート&amp; ブリガドフラワー</b> 第 3 日曜日 13:00～ 井川公民館 佐波 鈺綺	<b>ナチュラルピクス</b> 第 1・3・4 火曜日 13:30～ 井川公民館 来代 朱美	<b>手話</b> 第 2 月曜日 9:00～ 井川基幹集落センター 山下 悦子

三好市の公民館では、趣味や実技・教養講座などの各種事業を実施しています。市民の方ならどなたでも参加できますので、コミュニティ交流の場として活用しましょう。

**受講対象**▼市内在住または在勤者  
**受講期間**▼本年6月～翌年2月  
**受講料**▼各講座会費、実習材料費などは個人負担の場合がございます。

**申込期限**▼5月16日(金)までに、お申し込みください。定員になり次第、締め切ります。

**お申し込み・お問い合わせ先**▼  
井川公民館 (☎78-5010)  
その他お問い合わせ 三好市役所生涯学習・スポーツ振興課 (☎72-3900)

# 平成 26 年度 三好市民大学講座



**【テーマ】** 人生いろいろ～元気で楽しくいきましょう～  
**【定員】** 定員 100 人程度  
**【参加費】** 無料  
**【対象】** どなたでも ※1 回限りの聴講も可 受講証、修了証書【5 回(公開講座も含む)受講者に発行】  
**【お申し込み・お問い合わせ先】** 三好市役所生涯学習・スポーツ振興課 (☎72-3900、FAX 72-3916)

日時・場所	学習課題
第1回 6月7日(土) 13時～ 三好市中央公民館4階大ホール	開講式 「新ちゃんのお笑い人権高座」～笑顔でくらす、願いに生きる～ 講師：露の新治さん(落語家)
第2回 7月17日(木) 13時30分～ 池田総合体育館サブアリーナ	「今より少し自由に生きられるための秘訣」 講師：遥 洋子さん(タレント・作家)
第3回 8月10日(日) 13時30分～ 山城公民館	「三番叟まわし」～三番叟まわしを受け継いで～ 講師：辻本 絵蘭さん(芝原生活文化研究所)
第4回 9月17日(水) 13時30分～ 三好市中央公民館4階大ホール	「性を乗り越えて」～多様性を認め合う社会を目指して～ 講師：ANNRIさん(FM高松ラジオパーソナリティー)
第5回 10月未定 13時30分～ 場所：未定	内容・講師：未定
第6回 11月7日(金) 13時30分～ 三好市中央公民館4階大ホール	「七代目子孫が語る」～金次郎のとおきのおきの教え～ 講師：中桐 万里子さん(二宮金次郎7代目子孫)
第7回 12月3日(水) 13時～ 三好市中央公民館4階大ホール	「僕は運命を信じない」～熱を持って接すれば、熱を持って返ってくる～ 講師：坂本 博之さん(元プロボクサー)
第8回 平成27年1月21日(水) 13時30分～ 三好市中央公民館4階大ホール	「こころ <sup>こころ</sup> 錦色にそめて」 講師：鈴木 綾子さん(徳島ペンクラブ副会長)
第9回 平成27年2月未定 13時～ 三好市中央公民館4階大ホール	あいぼーと徳島出前出張講座 講師：未定 閉講式(修了証書授与)

※日時、場所などにつきましては都合により変更する場合があります。なお、上記以外の講演会などを公開講座とし、公開講座受講も出席扱いとします。詳しい講演内容については、三好市教育委員会ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

# 介護予防ステップ2教室(上半期)のお知らせ

みよし広域連合介護保険センターでは、65歳以上の方を対象に「介護予防ステップ2教室」を開催します。これは、運動器の機能向上をはかることにより、「介護の手を必要としない元気な体作り」を目的とするものです。今年度上半期は、下記を会場として開催します。最寄りの会場にお気軽にお越しください。  
※運動制限のある方は主治医と相談のうえご利用ください。

**【参加費】** 無料  
**【必要品】** 水分補給のための飲料水、タオル、健康手帳(なければ会場で交付します)

場 所	実施日			時 間
	5月	6月	7月	
大野幼稚園	9・23	6・20	4	10:00～11:30
東祖谷民俗資料館(伝習ホール)	9・23	6・20	4	13:30～15:00
三好市保健センター	12・26	9・23	7	10:00～11:30
三縄公民館	12・26	9・23	7	13:30～15:00
箬蔵公民館	15・29	12・26	10	10:00～11:30
河内公民館	15・29	12・26	10	13:00～14:30



お問い合わせ先 みよし広域連合介護保険センター (☎76-0030)

## 山城公民館 社会教育実技講座 - 健康促進実技講座 -

公民館講座の受講生を募集します。受講料は無料です。

**□ 前期日時**  
6月6日～7月4日 毎週金曜日(全5回)  
**健康チューブ体操**▷13時～14時  
**サーキットトレーニングで脂肪燃焼**▷14時～15時

**□ 中期日時**  
10月17日～11月14日 毎週金曜日(全5回)  
**ミニボール体操**▷13時～14時  
**ダンベルでひきしめトレーニング**▷14時～15時

**□ 後期日時**  
平成27年2月13日～3月13日 毎週金曜日(全5回)  
**チェアピクスと健康体操**▷13時～14時  
**スロージョギングで脂肪燃焼**▷14時～15時

**【受講対象者】** 三好市内在住の方  
**【募集定員】** 20名  
**【場所】** 山城公民館 大ホール・トレーニング室  
**【指導講師】** OK スポーツクラブ脇町  
山崎 俊輔さん(健康運動指導士)

**【その他】** 日程や準備物など詳細については、後日ご連絡いたします。  
**【申込方法】** 電話またはファックスで山城公民館へお申し込みください。(定員に達し次第締切)  
**【お申し込み・お問い合わせ先】**  
山城公民館 (☎86-1135、FAX 76-6002)

## 道の駅大歩危 2階スペースを 無料開放します

5月1日より、道の駅大歩危の2階通路スペースをギャラリーとして無料開放します。  
写真・絵画・書道など作品発表の場としてご利用ください。  
3月25日から4月末まで「千年のかくれんぼフォトコンテスト」の入賞作品の作品展が開催中です。どうぞ、ご来場ください。  
**展示作品数**▷10～20作品程度(ピクチャーレール有り)  
**展示期間**▷1か月程度  
**展示条件**▷搬入・設置・撤収ができる方、営利目的での利用はできません。

**【お申し込み・お問い合わせ先】**  
道の駅大歩危 (☎84-1489)

