

# 主催講座

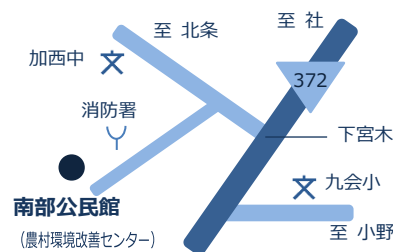
# 南部 公民館

TEL (0790) 49-0041

FAX (0790) 49-1214

MAIL nambu@city.kasai.lg.jp

住所 〒675-2104  
加西市上宮木町 524-2



託児

## 暮らしの花 \NEW\

～四季を通してランを育てる～

ランの植替え、株分け等、年間を通して自宅ですべてのポイントを学びます。花が終わってもう一度咲かせる喜びを感じてみませんか？

講師 一般指導員  
日時 第1火曜(全4回)  
5/7、9/7、11/5、3/4  
10:00～11:30  
初回 5/7 (火)  
定員 10名  
受講料 1,200円/年  
材料費 実費



定員に達しました

## 姿勢矯正運動プログラム \NEW\

姿勢のゆがみが痛みにつながります。姿勢調整師の指導によるストレッチや筋トレなどのエクササイズにより、姿勢の改善を図ります。

講師 安留 駿  
日時 第3火曜(全8回)  
10:00～11:30  
初回 6/18 (水)  
定員 10名  
受講料 2,400円/年



定員に達しました

## レッツ チャレンジ \NEW\ 男性の簡単料理

男性だけで楽しく料理レッスン。簡単に作れるお料理を学んで作る楽しさを味わってみませんか。

講師 金井 智子  
日時 第1水曜(全8回)  
10:00～13:00  
初回 6/5 (水)  
定員 15名  
受講料 2,400円/年  
材料費 実費(8,000円/年程度)



託児

## 楽しく歌う \NEW\ 昭和歌謡&唱歌

大きな声で唄うことは、肺機能の強化と脳の活性化を促し、健康にも良いとされています。みんなが知っている昭和歌謡や唱歌を楽しく歌いましょう。

講師 稲積 詩子  
日時 第2水曜(全10回)  
14:00～15:30  
初回 6/12 (木)  
定員 20名  
受講料 3,000円/年



定員に達しました

## Organic Farming 有機農業講習会

農薬や化学肥料を一切使わず、おいしく栄養価が高い野菜を育ててみませんか。有機農法の理論と技術を学習します。

講師 内藤 忠  
日時 第2木曜(全12回)  
10:00～15:00<昼休憩あり>  
(講義・実習各6回を同日開催)  
初回 5/9 (木) ※初回9:30～  
定員 22名  
受講料 3,600円/年  
材料費 実費



## 70歳からの生き生き元気塾

健康と体力維持のために、楽しく体を動かしませんか？  
運動もみんなで行い、楽しさを倍増！

講師 東郷 子  
日時 第2・4金曜(全18回)  
10:00～11:30  
初回 5/10 (金)  
定員 15名(介護認定を受けていない方)  
受講料 前期/後期 各2,700円



定員に達しました

KIDS

## 自然・科学に親しもう \NEW\ こどもネイチャー倶楽部

講座では観察や実験などを通して自然や科学などを学びます。館周辺を散策しての身近な自然の観察も予定しています。

講師 自然観察指導員 ほか  
日時 第2土曜(全6回)  
5/11、6/8、7/13、  
8/10、9/14、10/12  
10:00～11:30  
初回 5/11 (土)  
定員 20名(小1～小6)  
受講料 無料



## 楽しく基礎から \NEW\ バドミントン入門

これからバドミントンを始めたい方大歓迎。打ち方の基礎を習得して、ラリーを楽しみましょう。  
(道具は無料貸出。中学生以上対象)

講師 加西市バドミントン協会  
日時 第2・4土曜(全6回)  
10:00～12:00  
初回 5/25 (土)  
定員 10名  
受講料 1,800円/年  
(中・高校生は無料)



定員に達しました

## 弓道、始めませんか \NEW\ 初心者弓道教室

弓道は年齢、体力にあまり左右されず誰もが親しむことのできる武道です。若年からシニアまで気軽に参加ください。  
(道具は無料貸出。高校生以上対象)

講師 加西弓道会  
日時 第2・4土曜(全6回)  
13:00～14:30  
初回 5/25 (土)  
定員 10名  
受講料 1,800円/年  
(高校生は無料)

