

楽習講師企画講座「知っておきたい相続・遺言セミナー」

備えておくべき相続・遺言について、わかりやすく学べる講座です。

- ▶ 日時 ①9月27日(金)
②10月10日(木)
各回午後1時30分～3時30分
- ▶ 会場 城北地区公民館
- ▶ 講師 行政書士グループかたくり
- ▶ 定員 各回先着20人
- ▶ 費用 500円
- 申込 電話で、生涯学習課
☎(61)1174へ

楽習講師企画講座「これから始めるパソコン基礎講座」

中高年の初心者を対象にしたパソコンの基本を学ぶ講座です。

- ▶ 日時 9月14日～28日の
毎週土曜日(全3回)
午前10時～正午
- ▶ 会場 市民活動センターここねっと
- ▶ 講師 NPO唐沢PC
- ▶ 定員 先着10人
- ▶ 費用 3,000円(資料代)
- ▶ 持ち物 ノートパソコン(貸出可)
- 申込 電話で、生涯学習課
☎(61)1174へ

ウィークエンドボランティアNEW門(にゅうもん)講座

車いす体験や障がいを持つ方との交流、街頭募金などを通じて、楽しみながら学べる講座です。あなたも「はじめの一步」を踏み出してみませんか。

- ▶ 日時 9月21日～10月5日の
毎週土曜日(全3回)
午後1時30分～4時
- ▶ 会場 総合福祉センターほか
- ▶ 定員 先着20人(無料)
- 申込 直接または電話で、社会福祉協議会☎(22)8136へ

田沼グリーンスポーツセンター「スポーツ教室」

- ▶ 日時・教室名・内容 下表のとおり ▶ 会場 田沼グリーンスポーツセンター
- ▶ 費用 各教室5,000円 ■ 申込 9月10日(火)以降、電話で、同センター☎(62)8881へ

教室名	日時	定員	内容
はじめてのサッカー教室 ※対象(小学1年生～3年生)	10月2日～12月18日(毎週水曜日) 午後6時～7時30分	30人	基本の蹴り方から楽しく活動していきます。
子どもクリケット入門教室 ※対象(小学1年生～3年生)	10月3日～12月19日(毎週木曜日) 午後6時～7時30分	30人	野球に似たスポーツで、これから人気ができるかも!?運動不足の解消にも効果的です。
硬式テニス教室(初級) ※対象(20歳～中高年)	10月5日～12月14日(毎週土曜日) 午前10時～11時30分	16人	はじめてラケットを握る方も大歓迎。打ち方、返し方の基本的なことから練習していきます。
健康いきいき体操教室 ※対象(20歳～中高年)	10月2日～12月11日(毎週水曜日) 午前10時～11時00分	20人	腰痛、肩こりなどにお悩みの方へ、自分のできる体操を中心に楽しく活動していきます。

アリーナたぬま「スポーツ教室」

- ▶ 日時・教室名・内容 下表のとおり(各教室全10回・⑦のみ13回) ▶ 会場 アリーナたぬま
- ▶ 費用 各教室5,000円・初回無料(⑦のみ1回500円) ※⑦は2回参加でトレーニング無料券一枚贈呈
- 申込 9月12日(木)から、電話で、アリーナたぬま☎(61)1153へ(月曜休館)

	教室名	日時	定員	内容
①	ペルビックストレッチ(骨盤体操)教室	10月1日～12月17日(毎週火曜日) 午後7時～7時50分	25人	骨盤周辺の筋肉をほぐしたり鍛えたりします。身体のゆがみを解消してみませんか。
②	ベリーダンス教室	10月2日～12月11日(毎週水曜日) 午後1時～1時50分	20人	女性らしい体型へと導いてくれます。楽しく踊ってメリハリボディを!!
③	はじめてのベリーダンス教室	10月3日～12月5日(毎週木曜日) 午後7時～7時50分	20人	初めての方はこちらのコースから。年齢に関係なく普段着でOK!
④	ヨガ教室	10月3日～12月12日(毎週木曜日) 午後1時～2時	25人	ヨガ独特のポーズと呼吸法で総合的な体力づくりができます。
⑤	ピラティス教室	10月3日～12月12日(毎週木曜日) 午後2時30分～3時30分	25人	コア(カラダの中心)を鍛えることで、姿勢の歪みを正し、全身のバランスを整えます。
⑥	ステップエアロビクス教室	10月4日～12月6日(毎週金曜日) 午後7時30分～8時30分	30人	音楽に合わせて台が上がったり降りたりします。下腹部の引き締めにも効果的です!
⑦	バドミントンの時間	10月3日～12月26日(毎週木曜日) 午前10時～11時30分	30人	はじめてラケットを握る方も大歓迎!楽しく汗を流して運動不足を解消しましょう。



講話「人生の羅針盤」

フツと立ち止まって、自分の生き方を確かめる時間を持ちませんか？

- ▶日時 9月30日(月)
午前10時～11時30分
- ▶会場 常盤地区公民館
- ▶講師 垣内智洋さん(住職)
- ▶定員 先着40人(無料)
- 申込 9月5日(木)以降、電話で
同館☎(85)3657へ

さあ出かけよう 若返り大正琴

- ▶日時 9月11・18日、10月2
～16日の各水曜日(全5回)
午前10時～正午
- ▶会場 市民活動センター
ここねっと
- ▶定員 先着10人(無料)
- ▶持ち物 大正琴(貸し出しも可)
- 申込 9月8日(日)までに、
同センター☎(20)5166へ

縄文土器をつくろう

古代人の生活に触れてみましょう！

- ▶日時 ①10月5日(土)「土器づくり」、②11月16日(土)「野焼き」各回午前9時～午後3時
- ▶会場 郷土博物館ほか
- ▶定員 先着20人
- ▶費用 300円(材料費)
- 申込 電話で、
同館☎(22)5111へ

「絵手紙」講座

- ▶日時 10月3日～31日の
各木曜日(全5回)
午前9時30分～11時30分
- ▶会場 隣保館
- ▶講師 安原高次さん
- ▶定員 先着32人(無料)
- 申込 9月9日(月)以降、電話で、
同館☎(22)7513へ

葛生地区公民館・市民教養講座 「水墨画にチャレンジ！」

白と黒で広がるアートの世界。アイデア次第で素敵な作品ができます。

- ▶日時 10月5～19日の各土曜
日(全3回)午後2時～4時
※1回のみ受講も可
- ▶会場 葛生地区公民館
- ▶講師 福島恒久さん(画家)
- ▶定員 各回先着10人
- ▶費用 各回500円(材料費)
- 申込 9月4日～25日の間に、
直接または電話で、
同館☎(86)3414へ

パレットプラザさの講座「子育て で困難な時代を支え合うには」

- ▶日時 9月24日(火)
午後1時30分～3時
- ▶会場 男女共同参画推進センター
(パレットプラザさの)
- ▶講師 猪熊弘子さん
(ジャーナリスト)
- ▶定員 先着50人(無料)
- ▶主催 男女共同参画ネットワー
クの(栃木県女性教育推進連絡
協議会佐野支部)
- 申込 電話で、人権・男女共同参
画課☎(27)2354へ

パレットプラザさの講座「若返り 体操～健幸華齢をめざして～」

- ▶日時 10月10日(木)
午後2時～3時30分
- ▶会場 男女共同参画推進センター
(パレットプラザさの)
- ▶講師 山田喜美江さん
- ▶定員 先着30人(無料)
- ▶持ち物 運動靴・タオル
- ▶主催 男女共同参画ネットワー
クの(山田リズム体操クラブ)
- 申込 電話で、人権・男女共同参
画課☎(27)2354へ

「楽しいくらしの講座」 「消費生活センターを知ろう」

消費生活センターはどんなところ？参加者にはテキスト「くらしの豆知識」を無料でさしあげます。

- ▶日時 9月20日(金)
午後1時30分～3時
- ▶会場 田沼中央公民館
- ▶講師 消費生活センター相談員
- ▶定員 先着20人(無料)
- 申込 電話で、交通生活課
☎(61)1159へ

「楽しいくらしの講座」 「アクリルたわしを作ろう」

川・海の汚れを減らすため、身近なところから始める環境保護活動です。

- ▶日時 10月4日(金)
午後1時30分～3時30分
- ▶会場 田沼中央公民館
- ▶講師 消費者友の会会員
- ▶定員 先着20人
- ▶費用 200円(材料費)
- ▶持ち物 かぎ針6号か7号
- 申込 電話で、交通生活課
☎(61)1159へ

田沼中央公民館趣味の講座 「韓国語入門教室」

日本語と韓国語と比べてみると似ていることがたくさんあります。少し覗いてみませんか。

- ▶日時 10月16日～11月6日の
各水曜日(全4回)
午後1時30分～3時30分
- ▶会場 田沼中央公民館
- ▶講師 関谷秀明さん
(元ソウル日本人学校長)
- ▶定員 先着30人(無料)
- 申込 直接または電話で、
同館☎(61)1135へ

