

9・10月から始まる教養教室の受講生を募集します

中央公民館の教養教室

問い合わせ 中央公民館 ☎0143

対象 市内に在住、または在勤の人

受講料 無料(教材費は実費負担)

申し込み 8月9日(木)から20日(月)までに電話、または直接窓口へ

※受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時15分。全て先着順

※写真はイメージです

フェルト教室

羊毛をせっけんとお湯でフェルト化させる、ウェットフェルトの教室です。ミニポーチを作ります。

とき 9月11日・18日の火曜日

午前10時～正午(全2回)

定員 12人

講師 関谷隆子さん

教材費 2,000円程度



茶道教室

日本の伝統文化である茶道を学びましょう。

とき 9月11日から12月18日までの火曜日午後2時～4時(全10回)

定員 10人

講師 沼田茶道会

上野一子さん

教材費 3,000円



和服のリフォーム教室

タンスで眠っている和服をよみがえらせましょう。

とき 9月25日から12月11日までの火曜日午前9時30分～11時30分(全8回)

定員 15人

講師 田島智恵子さん

教材費 実費負担(リフォームする和服は各自で用意)



パッチワークキルト教室

ティーコゼーとマット、プリムラバスケットの3点を作ります。

とき 10月10日から12月12日までの水曜日午後1時30分～3時30分(全8回)

定員 15人

講師 藤井たみ江さん

教材費 4,500円



みんなの健康づくり 参加しませんか

問い合わせ 健康課保健係 ☎内線76203・76204

第3回大人の食育教室 ～太るも痩せるも食事が基本～

自分が1日にどれだけの食事を摂取すればいいか知っていますか。自分に合った食事の道しるべ「食事バランスガイド」をマスターして適量を知りましょう。

とき 9月13日(木)、10月2日(火)、10月23日(火)、11月16日(金)、12月4日(火)午前10時～午後1時(全5回)

ところ 保健福祉センター3階研修室、調理実習室

内容 食事の話・調理実習

定員 25人(先着順)

※全日程参加でき、初めて申し込む人に限ります

受講料 無料

申し込み 健康課保健係へ



健康講演会

楽しく生きれば、元気で長生き

～生活習慣病を予防する私の「お気楽5カ条」～

ストレスや飲酒、喫煙、運動不足、脂っこい食事などは、生活習慣病を引き起こす大きな要因です。あなたの生活習慣は大丈夫ですか。気軽にお出掛けください。

とき 9月8日(土)午後3時～4時30分(2時30分受け付け開始)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

講師 小林功さん(群馬大学名誉教授)

参加費 無料(申し込み不要)



健康運動教室

レッツスポーツ!いきいきクラブ(Bコース)

仕事や家事で忙しくても、ちょっとしたコツをつかめば、健康な体づくりができます。自宅で楽しく続けられる運動などをご紹介します。

とき 9月11日(火)、9月26日(水)、10月11日(木)、10月29日(月)、11月12日(月)午前10時～11時30分(全5回)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

内容 自宅で楽しく続けられる運動、ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、ウォーキングなど

定員 40人(超えた場合は抽選)

※5日間参加できる人、運動制限指示がない人に限ります

受講料 無料

申し込み 8月13日(月)から24日(金)までに健康課保健係へ



血管リフレッシュ教室 (コレステロール編)

LDL(悪玉)コレステロールが高い状態が続くと、動脈硬化を招き、心筋梗塞などを引き起こすことがあります。今回、動脈硬化を予防する食事や運動のポイントをご紹介します。

とき ①9月3日(月)午前9時30分～午後1時、②9月24日(月)午前9時30分～11時30分(全2回)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

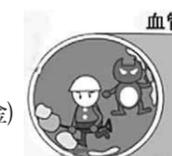
内容 ①コレステロールや食事の話、調理実習、②運動講習

対象 LDLコレステロール・中性脂肪が高めの人や内容に関心のある人

定員 25人(先着順)

受講料 無料

申し込み 8月7日(火)から24日(金)までに健康課保健係へ



家庭教育カウンセリング初級講座日程

回	とき	講座内容
1	9月11日(火)	開講式・オリエンテーション 「日常生活に生かすカウンセリング」 「カウンセリングのポイント」
2	9月18日(火)	「仲間づくりに生かすグループエンカウンターⅠ」 「仲間づくりに生かすグループエンカウンターⅡ」
3	9月25日(火)	「カウンセリング実習Ⅰ」 「カウンセリング実習Ⅱ」
4	10月2日(火)	「心の問題の理解」 「心の問題の援助・指導」
5	10月9日(火)	「自分の心をとらえるエゴグラム」 「エゴグラムによる自己分析」
6	10月16日(火)	「子育て支援を考える」 「豊かな心を育てる」
7	10月23日(火)	「親子関係を学ぶⅠ」 「親子関係を学ぶⅡ」 閉講式

ところ 中央公民館第2講義室他

3へ

この初級講座は、カウンセリングの基礎的な理論や技法、家庭教育の在り方などを学び、より良い人間関係づくりに役立つことを目的としています。

昨年年度までは夜間に実施していましたが、本年度から昼間に実施することになりました。どなたでも受講できますので、気軽にご参加ください。

とき 左表のとおり。時間は全て午後1時30分～4時

申し込み・問い合わせ 社会教育課社会教育係 ☎内線3333

講師 利根沼田カウンセリング研究会会員

定員 15人(超えた場合は抽選)

受講料 無料(教材費は実費)

申込期限 8月24日(金)

その他 日程の7割以上を受講した人に、修了証を授与

※修了者は、県生涯学習センター主催の指導者養成講座の受講資格が得られます

参加しませんか 家庭教育カウンセリング初級講座