



川上公民館講座ご案内



講座名	内容	場所	定員・対象	期間	受講料	持ち物等
① もみじの里 いきいき講座 【講師は毎回変わります】	毎日を健康で楽しく過ごせるよう、脳トレ・簡単な運動・ためになる講話など、毎回さまざまな活動を行います。お気軽にご参加ください。 【1】脳トレ、簡単ゲーム遊び 【2】椅子ヨガ 【3】筋肉体操 【4】音楽療法 【5】川上診療所の伴医師の健康講話 【6】ペタンク(フランスの軽スポーツ) 【7】坂下交番所長さんの講話	かたらいの里	20名 60歳以上	【1】6/26(水) 【2】7/24(水) 【3】8/30(金) 【4】9/20(金) 【5】10/8(火) 【6】11/28(木) 【7】12/12(木) 7回 13:30~15:00	無料	飲み物
② もみじの里 歴史講座 【原益彦】 (郷土史家)	川上地区と他地域の文化資源を紹介比較しながら、地域の歴史や先人を学ぶ講座です。 【1】川上地区の石造物 市内の石造物の概要と川上地区の特徴ある石造文化財を学びます。 【2】ふるさとへの賛歌 住む場所の誇りや名所を記した文学碑、顕彰文を紹介します。	かたらいの里	25名 一般	【1】6/18(火) 【2】7/2(火) 2回 19:30~21:00	無料	飲み物
③-(1) NEW 温泉&プールまつり講座 水中運動教室 【中子絵り佳】 (健康運動実践指導者)	6月15日(土)に開催する「温泉&プールまつり」の一環として行う講座の第一弾。温泉とプール施設がある川上地区ならではの講座です。 ・水中運動は心肺機能の向上・筋力アップ・関節痛の軽減等に効果が期待できます。	かたらいの里	20名 一般	6/15(土) 1回 13:30~14:30	無料	水着・キャップ 飲み物
③-(2) NEW 温泉&プールまつり講座 お風呂上がりの ストレッチ講座 【吉村真美子】 (健康運動指導士)	6月15日(土)に開催する「温泉&プールまつり」の一環として行う講座の第二弾。温泉とプール施設がある川上地区ならではの講座です。 ・お風呂上がりにおすすめの簡単なストレッチを体験します。	かたらいの里	20名 一般	6/15(土) 1回 15:00~16:00	無料	飲み物 ※風呂・プールを利用される方は、利用料金が440円必要です。
④ NEW ミニボール 筋トレストレッチ 【今井味佳】	ミニボールを使用して楽しく普段使用しない筋肉を強化ストレッチします。健康で過ごせる身体づくりをしましょう。	かたらいの里	20名 女性	6月~10月 第2・第4木曜日 10回 19:30~20:30	10回 3,500円	ヨガマット又は バスタオル 飲み物
⑤ 美容セルフ整体 ~マットエクササイズ~ 【吉村真美子】 (健康運動指導士) (リンパ療法士)	美容セルフ整体は、前屈側屈回旋やストレッチを組み合わせることで筋肉に刺激を与えることにより、リンパや血液の流れ、代謝の向上、むくみの改善に効果的です。インナーマッスルを引き締め、自然体の姿勢を手に入れましょう。	かたらいの里	20名 女性	6月~10月 第2・第4金曜日 10回 19:30~20:30	10回 3,500円	ヨガマット 飲み物
⑥ 手機織り体験 【夕森工房 いと車】	道の駅五木のやかたの専用機で、自分だけのオリジナル作品をつくります。 (初心者・経験者とコース別になります。)	道の駅 五木のやかた	一般 各コース3名 (全12名)	6月コース 7月コース 9月コース 10月コース 毎週月曜日 各コース4回 13:30~16:00	無料 (材料代3,000円 程度実費徴収有)	月曜日が祝日の場合、変更有
⑦ かわうえ夕森講座 【原久喜】 (自然観察指導員)	自然豊かな川上地区で森や木や川とふれあい、遊びながら自然について学びます。 【1】川の生きものウォッチング 【2】デイキャンプ体験(マス釣り・カレー作りなど)	【1】 かたらいの里 前の川上川 【2】 夕森溪谷	各コース 10名 (全20名) 小学生 (3年生以下 保護者同伴)	Aコース 【1】6/1(土) 【2】6/8(土) Bコース 【1】8/31(土) 【2】9/7(土) 10:00~正午	無料 (材料代1,000円 程度実費徴収有) ※「川の生き物ウォッチング」は雨天の場合はかたらいの里で座学です。	持ち物は後日、参加者にお知らせします。
⑧ かわうえ星空散歩 【大井文高】	季節ごとに変化する星空を映像をみながら学び、望遠鏡などを使って観察します。	かたらいの里	20名 一般 (小学生以上)	8月・3月の火曜日 2回 19:30~20:30頃	無料	随時ハガキで連絡 ※学校の夏・春休み中に開催

【申し込み期限】 各講座開催前日まで ※定員になり次第受付終了
【お問い合わせ】 川上公民館 TEL: 74-2111 FAX: 74-2022

きりとり

川上公民館講座申込書(※川上公民館へご提出またはお電話ください。)

希望する講座を○で囲む			住所			
① もみじの里 いきいき講座	⑥ 手機織り体験	6月コース	〒			
② もみじの里 歴史講座		7月コース				
③-(1) 温泉&プールまつり講座 水中運動教室	⑦ かわうえ 夕森講座	9月コース			氏名	
③-(2) 温泉&プールまつり講座 お風呂上がりのストレッチ講座		10月コース				
④ ミニボール筋トレストレッチ	⑧ かわうえ 星空散歩	Aコース	連絡先・電話番号			
⑤ 美容セルフ整体 ~マットエクササイズ~		Bコース				
※申込書に記載された事項は該当する講座運営のために使用し、他には一切使用しません。						

