

令和8年度 霧島市公民館定期講座募集案内

1 申込方法

- ・ 往復はがき又は申込フォーム
- ・ 往復はがき（170円）に必要事項を記入し、郵送又は社会教育課まで提出してください。
切手の不足がないか必ず確認してください。
- ・ 二次元コードまたはURLから申込フォームへアクセスし、必要事項をご入力ください。
※ 電話やFAX等での申込みはできません。

2 申込講座数

- ・ 1人2講座まで申込みができます。
- ・ 往復はがき1枚に1講座1人を記入してください。

3 申込期限

- ・ 令和8年8月7日（金）当日消印有効です。

4 受講資格等

- ・ 霧島市内に居住又は勤務する方
（満18歳以上で、高校生を除く）
 - ・ 講座の運営に積極的にご協力いただける方
 - ・ 本講座は初心者対象です。
同一講座の受講は連続2年まで。（ただし連続2年までの方で定員に満たない講座は連続3年目の方も受講できるものとします。）
- ※ 開講しなかった年を除いて受講年数をカウントします。

5 開設基準

申込者数（1、2年目）が定員の半数に満たない講座は開設しません。また、定員を超えた場合は抽選となります。

6 受講料

2,000円【講座回数9回】 ※ 受講料納入後は返金しません。

7 受講決定

- ・ 講座の開講及び受講決定等については、返信用はがき又はメールにて通知します。
- ・ 決定通知は8月下旬、開講は10月を予定しています。9月4日を過ぎても返信がない場合は、社会教育課（☎55-1376）までお問合せください。

8 注意事項

- ・ お子様等を含め、受講生以外の参加はできません。
- ・ 受講可能な講座のみにお申込みください。
- ・ 受講に必要な道具やテキスト等の費用は受講生の自己負担となります。（詳細は裏面の各講座の別途費用及び内容をご確認ください。）
- ・ 荒天や講師の都合等により日程変更・未開講の場合があります。
- ・ 会場に避難所が開設された場合は、原則講座が開講できません（延期になります）。
- ・ 申込時に記入していただいた電話番号は各講座で作成していただく連絡網に使用します。
また、受講が決定した場合には、緊急連絡先をご提示いただきますのであらかじめご了承ください。
個人情報とは本事業以外には使用しません。
- ・ 健康に不安のある方は、医師に相談をしてからお申込みください。



<申込フォーム>

下記URL、または二次元コードからお申込みください。
URL><https://logoform.jp/form/oMwx/1642414>

<往復はがきの記入方法と記入例>

【往信表】	【返信裏】
85 円 往信 霧島市教育委員会 社会教育課学習支援グループ行	※ここには何も 書かないでください。 (市記入欄)

【返信表】

85 円	自分の氏名	自分の住所
返信	様	
	※様とお書きください。	

【往信裏】

記入例
①[4]太極拳(隼人)
② 霧島 太郎
③ きりしま たろう
④ 30代
⑤ 〒899-0000
霧島市〇〇町1丁目1番地
⑥ 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
※屋間につなぎやすい番号
を書くこと(携帯電話等)



<問合せ先>

霧島市教育委員会 社会教育課 学習支援グループ TEL: 0995-55-1376

1 踊ろう民謡
講 師 山下 孝子 開 講 日 第2・4火曜日 会 場 富隈地区公民館 時 間 9:30～11:30 定 員 15名 別途費用 ー 内 容 民謡は心のふるさと。楽しい民謡と一緒に踊りませんか。

2 正しいウォーキングとやさしい筋トレ
講 師 石橋 千秋 開 講 日 第1・3火曜日 会 場 富隈地区公民館 時 間 14:00～15:30 定 員 20名 別途費用 ー 内 容 正しい歩き方で効果を高め、筋力・脚力をつけるトレーニングです。※体力に自信がある方

3 中高年のストレッチ&エクササイズ（隼人）
講 師 岩元 由美子 開 講 日 第1・3金曜日 会 場 富隈地区公民館 時 間 13:30～15:30 定 員 30名 別途費用 ー 内 容 柔軟性を育み、有酸素運動と筋力トレーニングで、健康づくりを！

4 太極拳（隼人）
講 師 原田 清美 開 講 日 第1・3土曜日 会 場 富隈地区公民館 時 間 19:00～21:00 定 員 20名 別途費用 ー 内 容 美しさと優雅さを秘めた中国古来の武術です。有酸素運動ですので身体にも大変良いです。

5 リズム体操&レクリエーションダンス（国分）
講 師 古市 真実 開 講 日 第1・3月曜日 会 場 国分公民館 時 間 9:30～11:30 定 員 30名 別途費用 ー 内 容 いつでも、どこでも、だれでもできるレクダンス&リズム体操。健康づくり、仲間づくりに最適です。初心者、老若男女問わず大歓迎。

6 たのしい民謡
講 師 竹下 トミ子 開 講 日 第2・4火曜日 会 場 国分公民館 時 間 9:30～11:30 定 員 20名 別途費用 ー 内 容 聴きなれた唄や踊り、日本の民謡、踊りの背景を学びながら楽しく一緒に踊りましょう。

7 ピラティスとストレッチ
講 師 石橋 千秋 開 講 日 第1・3火曜日 会 場 国分公民館 時 間 9:30～11:00 定 員 20名 別途費用 ー 内 容 インナーマッスルを鍛え美しい姿勢を保つ。肩こり、腰痛解消やお腹を引き締め柔軟性向上や疲れにくい体づくりへ

8 レクリエーションダンス
講 師 北村 啓子 開 講 日 第1・3木曜日 会 場 国分公民館 時 間 9:30～11:30 定 員 25名 別途費用 ー 内 容 いろいろなジャンルの曲に合わせ、楽しく体を動かします。いつでもどこでもだれにでもできるのがレクリエーションダンスです。

9 ゼロからはじめる有酸素運動
講 師 反田 裕子 開 講 日 第1・3金曜日 会 場 国分公民館 時 間 10:00～12:00 定 員 20名 別途費用 ー 内 容 中高年のための、初心者向け有酸素運動です。健康な体づくりや、毎日のリフレッシュのために、まずは「ゼロ」から一歩を踏み出してみませんか？ 道具貸し出しあります（無料）

10 中高年のストレッチ&エクササイズ（国分）
講 師 岩元 由美子 開 講 日 第1・3月曜日 会 場 国分公民館 時 間 13:30～15:30 定 員 40名 別途費用 ー 内 容 柔軟性・有酸素運動・筋力トレーニングで、健康づくりを！

11 太極拳（国分）
講 師 黒木 彩子 開 講 日 第2・4月曜日 会 場 国分公民館 時 間 13:30～15:30 定 員 20名 別途費用 ー 内 容 基本姿勢を学び音楽に合わせて健康づくりを！

土 …土曜日
夜 …18時以降