

# 令和7年度 霧島市公民館短期講座生募集

■**受講対象:**霧島市内に居住又は勤務する成人 ※満18歳以上の方(高校生は除く)

■**申込方法:**往復はがき(170円)又は申込みフォーム

※電話での申込みは不可 ※切手の不足がないか必ずご確認ください

■**申込期限:**8月8日(金) ※当日消印有効

■**受講料:**1,000円(講座No.「1」、「2」は無料) ※別途料金は表をご確認ください

■**受講決定:**講座の開講及び受講決定等の詳細については、返信用はがき又はメールにて通知します。

**決定通知は8月下旬を予定しています。9月5日を過ぎても連絡がない場合は、**

**社会教育課(☎55-1376)までお問合せください。**

## 【注意事項】

※ 申込者数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。

※ 申込みは、往復はがき1枚につき、おひとり1講座です。

※ お子様も含め、受講生以外の参加はできません。

※ **荒天や講師の都合により日程変更・中止の場合があります。**

※ 申込時に記入していただいた個人情報は本事業にのみ使用し、適切に管理します。電話番号はNo.「1」、「2」以外の各講座で作成する連絡網に使用しますのであらかじめご了承ください。

<b>1 わたしと家族の「そうぞく」講座</b>		<b>2 むずかしくない！ジェンダー入門講座</b>	
10/8、11/5(水曜日・全2回)		1/16、1/30(金曜日・全2回)	
20名		20名	
14:00～15:00	国分公民館 3階中会議室	講師	明治安田生命保険相互会社 鹿屋営業所 総務課長 有川まゆみ
10:30～11:30	国分公民館 3階中研修室	講師	霧島市役所 市民課職員
※別途料金:なし ・「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！よりよい未来のための「そうぞく」について考える講座です。		※別途料金:なし ・「男女共同参画入門講座」「ストップ！セクハラ講座」それぞれのテーマで講座を行います。	
<b>3 色から始まるしあわせ時間 ～カラーセラピーと日常の色づかい～</b>		<b>4 パンdeランチ</b>	
10/6、10/20、11/17、12/1、12/15(月曜日・全5回)		10/7、10/21、11/25、12/2、12/16(火曜日・全5回)	
15名		20名	
19:00～20:30	隼人公民館 大会議室	講師	神宮 美咲
9:00～13:00	国分公民館 調理講義・実習室	講師	柳田 五月
※別途料金:テキスト・資料コピー代500円(講座5回分) ・色には心を癒し、気持ちを整える力があります。日常に役立つ色づかいを、楽しくやさしく学びましょう。		※別途料金:4,000円(講座5回分) ・手作りパンと一緒に作ってみませんか？焼きたてのパンと簡単料理を作って一緒にオシャレなランチをしましょう。	
<b>5 食事で予防する認知症～料理教室&amp;対話～</b>		<b>6 メディカルヨガ</b>	
10/8、11/12、12/10、1/14、2/18(水曜日、全5回)		10/8、10/22、11/12、11/26、12/10(水曜日、全5回)	
10名		20名	
10:00～14:00	溝辺公民館 調理室	講師	今村 妙百合
13:30～15:30	小浜地区公民館 和室	講師	南谷 弘子
※別途料金:材料費毎回700円 ・認知症予防と食事の関係がいかに大切であるか、昼食を皆さんでいただきながら一緒に考えましょう。		※別途料金:なし ・日常生活の体の動かし方から気づきをもたらします。体の癖、心の癖に気づきましょう。	

**7 リンパ流しとチェア体操**

10/9、10/23、11/13、11/27、12/11(木曜日・全5回) 20名

13:30~15:00 日当山地区 公民館大会議室 講師 大川 祐子

※別途料金:なし  
・ リンパを流して体を整え、椅子に座って有酸素運動・筋トレ・ストレッチを行います。

**9 アンニョンから始める韓国語**

10/11、10/25、11/22、11/29、12/13(土曜日・全5回) 20名

9:30~11:30 霧島公民館 第1会議室 講師 高野 晴菜

※別途料金:資料コピー代500円(講座5回分)  
・ この時間で韓国をもっと好きになる、初心者から中級者まで楽しめる講座です。

**11 目からウロコ! 簡単片付けテクニック講座**

10/11、10/25、11/8、11/22、12/13(土曜日・全5回) 10名

13:30~15:30 隼人姫城地区 公民館和室 講師 日高 昇子

※別途料金:教材費:800円(講座5回分)  
・ お片付けが苦手な方でも、正しい断捨離方法や収納力を2倍にするテクニックを、簡単に実行できるようになる講座です。

**8 幸せに生きるために ~今日から始める「ほめ日記」講座~**

10/3、11/7、12/5、1/9、2/6(金曜日・全5回) 10名

19:00~20:30 富隈地区公民館 会議室 講師 上井 七穂

※別途料金:なし  
・ 自分で自分をほめる「ほめ日記」で、脳の回路がプラスに! 潜在能力を開花させて、幸せな未来へ。

**10 旬なニューススポーツ! ピックルボールを始めよう**

10/4、10/18、11/1、11/15、11/29(土曜日・全5回) 12名

13:30~15:30 富隈地区公民館 スポーツ施設 講師 ピックルのジョージ

※別途料金:パドルレンタル・ボール代2,500円(講座5回分)  
・ テニス×バドミントン×卓球を融合させたニューススポーツ、ピックルボールを始めましょう。

【申込みフォームはこちらから】



<申込書の記入方法と記入例>

<p>【往信表】 8999-4394</p> <p>85円 往信</p> <p>霧島市教育委員会 社会教育課学習支援グループ行</p> <p>霧島市国分中央三丁目45番1号</p>	<p>【返信表】</p> <p>※ここには何も書かないで下さい。 (市記入欄)</p>
--	---

<p>【返信表】</p> <p>85円 返信</p> <p>自分の氏名様</p> <p>自分の住所</p> <p>↑ ※様とお書きください。</p> <p>※1枚につき、1人のみ</p>	<p>【往信表】</p> <p><b>記入例</b></p> <p>①[1]パンdeランチ 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</p> <p><b>記入項目</b></p> <p>①希望の講座番号及び講座名 ②氏名 ③ふりがな ④年代(満18歳以上、高校生を除く) ⑤住所 ⑥講座の連絡網で使う番号 ※昼間につながりやすい番号を書くこと(携帯電話等)</p>
---	---

★お問合せ先(社会教育課学習支援G)  
電話番号55-1376