

# 氷丘公民館だより

新しいことにチャレンジしてみませんか？ たくさんのご応募お待ちしております♪

## 『陵の里学園』 \*4年制高齢者大学

さまざまな講座を通して、教養・知識を身につけ、新しい仲間とともに楽しく学びませんか？

- 【学習日】原則第2・第4金曜日 5月～翌年3月(年間18回程度)
  - 【時間】午前9時30分～正午
  - 【内容】講座、芸能大会、研修旅行、運動会、クラブ活動(自由)
  - 【対象】加古川市在住 60歳以上  
\*他館の高齢者大学と併願はできません。
  - 【定員】40名(先着順)
  - 【活動費】3,000円(年間)\*旅行費用別途
  - 【申込】公民館窓口活動費を添えて直接お申込みください。  
(\*ただし、日曜、月曜、祝日を除く、午前9時～午後5時まで)
- 詳しくは、公民館窓口設置の募集要項をご覧ください。

☆入学式☆  
令和6年5月10日

### \*クラブ紹介\*

- ・パソコン
- ・絵手紙
- ・グランドゴルフ
- ・雀友会(麻雀)

## 家庭料理「四季折々」

ぐうっと身近な食材で四季を感じてみませんか？

- 【期間】5月16日～翌年3月 <<全10回>>  
原則第3木曜日(\*8月はお休み)
- 【時間】午前10時～正午
- 【対象】男女問わずどなたでもOK
- 【定員】20名
- 【受講料】11,500円(年間)
- 【申込締切】4月16日(火)必着

## 古文書を楽しむ

=初級編=

知的探求心を満たす大人の教養講座

- 【期間】5月18日～10月 <<全10回>>  
原則第1・3土曜日
- 【時間】午前10時～11時30分
- 【定員】14名
- 【受講料】5,000円(年間)
- 【申込締切】4月16日(火)必着

\*\*\*\*\* 随時募集中！お申込みは公民館まで\*\*\*\*\*

## 氷丘フラワークラブ

氷丘公民館の花壇で花を育てています。  
花が好きな方、ぜひ一緒に活動しませんか？

- 【活動日】毎月第2水曜日
- 【時間】午前9時～11時30分

## 障がい児(者)家庭教育学級

地域で暮らす障がい児(者)の生活について、情報交換をしながら活動しています。

- 【期間】4月～翌年2月 <<8回程度>>

## 体幹トレーニング ピラティス&ヨガ

何歳からでも体は鍛えることができます！  
インナーマッスルを鍛えて美しい姿勢を手に入れましょう。

- 【期間】4月27日～10月5日 <<全10回>>  
原則第1・第3土曜日  
\*開講日のみ第4土曜日
- 【時間】午後1時30分～午後2時30分
- 【対象】高校生以上の女性限定
- 【定員】10名
- 【受講料】7,000円(前期10回)
- 【申込締切】4月16日(火)必着



## メンズクッキング

料理が初めての方も食べるのが好きな方も大歓迎♪

- 【期間】5月18日～翌年3月 <<全10回>>  
原則第3土曜日(\*8月はお休み)
- 【時間】午前10時～正午
- 【対象】男性限定
- 【定員】20名
- 【受講料】10,000円(年間)
- 【申込締切】4月16日(火)必着



## ●今後開催予定講座のご案内●

- ・ネイティブと「英語で遊ぼう」(6月～11月)  
外国人の先生と一緒に楽しく話そう♪
- 【期間】6月1日～11月16日<<全10回>>  
原則第1・第3土曜日
- 【時間】午後1時30分～午後2時45分
- 【対象】新小学1年生・2年生
- 【定員】10名
- 【受講料】5,000円(年間)
- 【申込締切】5月23日(金)必着



- ・体幹トレーニング ピラティス&ヨガ(後期)
- 【開催期間】10月19日～3月15日
- ・手前味噌を作ろう(2月予定)  
国産の大豆と麴で作る手作り味噌。  
豆を洗うところからご指導します。  
5kgのお味噌を作ることができます☆
- ・親子で氷丘公民館へ行こう(不定期)
- 【内容】その都度、チラシにてご案内します。

## ○ 申込方法 ○ ～講座のお申込みは、ハガキ又はQRコード～

### ハガキの裏面

- ① 希望講座名
- ② 郵便番号と住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ つながりやすい電話番号

### <<はがきの場合>>

- ・左記の項目をハガキ裏面にご記入のうえ、下記までお申込みください。
- ・定員を超えた場合は、厳正に抽選いたします。
- ・参加の可否はハガキでご案内いたします。

### <<QRコードの場合>>

各講座枠内のQRコードよりお申込みください。

### <お問合せ・申込先>

加古川市立 氷丘公民館 〒675-0061 加古川市加古川町大野931  
TEL 079-424-3741(火～土曜日 9時～17時)\*祝日は休館です。

