

中央公民館だより

出会い ふれあい 学びあい ~さあ、あなたも何かはじめてみませんか~

春期募集の講座では 15 講座が開講になりました。申し込みいただいた皆さん、ありがとうございました。夏、秋の講座の募集も続きます。お楽しみに。

地区公民館「地域ふれあい講座」の募集もありますので、目にとまった講座がありましたら、ぜひ参加してみませんか。

■春期募集講座の様子■

ベビーと一緒に！
子連れママヨガ



赤ちゃんといっしょで
楽しくヨガに取り組みます

アンデスの風の音
~初めてのケーナ講座~



みんなで「コンドルが飛んでいく」に
チャレンジです

36色色鉛筆で
大人の塗り絵



大人の塗り絵はリラックス&ストレス解消に効果があるといわれています

和・洋素材を使って
雑貨作り教室



身近な素材を使って
自分だけの作品作りを楽しみます

■成人大学と高齢者教室の様子■

◆成人大学◆

前期は、「オリンピックとパラリンピックの歴史東京2020に向けて」、「明治維新とは何だったのか」、「この作曲家って、どんな人だったの」の3講座を開講。皆さん興味ある知識を深めようと熱心に受講されています。



◆高齢者教室（長寿学園）◆

高齢者教室は、中央公民館、渋川福祉センター、東部市民センターを会場に「絵手紙クラブ」「健康体操クラブ」「チャレンジクラブ」の3つのクラブを開催しています。「チャレンジクラブ」では「ヨガ」「エアロビクス」「ヒップホップ」の3種類の運動を体験するものです。皆さん、はつらつと、参加されています。



2019年度

あさひ健康マイスターに参加しよう！



あさひ健康マイスターとは？

いつまでも元気でいきいきと暮らせるまち「健康都市尾張旭」を推進する取り組みの一つです。1年間を通して市や市民団体等が主催する事業などに参加して、ポイントをためると抽選で記念品が当たります。**公民館講座も対象事業**ですから、講座に参加してポイントをためてみませんか！

ポイントをためて、記念品抽選に参加しよう！

☆50ポイントで、**記念品抽選応募1口** ☆100ポイントで、**記念品抽選応募2口**
☆150ポイントで、**記念品抽選応募2口+あいち健康づくり応援カード「まいか」+あさひ健康マイスター表彰**

ポイントはどやってためるの？

あさひ健康マイスター手帳を入手（**公民館でも配布中**）。対象事業に手帳を持参して、主催者にスタンプを押してもらいます。公民館講座は、参加講座を自身で記入すればOK。

ポイントがたまったら？

50ポイント以上たまったら、マイスター手帳を提出できます。1月から3月までは、各公民館、宮浦会館に回収ボックスが設置されますのでご利用ください。

尾張旭市中央公民館

電話 0561-54-5300

ファクス 0561-52-5766