

- ②減災が大事！日頃から家庭で準備すること
- ③避難所運営ゲームHUG～過去の災害、避難所を疑似体験～

講師＝①②近藤ひろ子さん(防災教育アドバイザー)
③内藤瑤さん(認定非営利活動法人愛知ネット)
対象＝市内に在住・在勤・在学の高校生以上の人
定員＝20人(抽選)※落選者のみに連絡します。連絡がない場合は時間どおりにお越しください。

参加費＝各回300円(資料代含む)
持ち物＝筆記用具、水分補給用飲料水
申込み＝中央公民館 ☎35-6311
申込期限＝10/15(土)
申込み・問合せ＝生涯学習スポーツ課

◆生涯学習スポーツ課協賛公開講座◆

■「太極拳入門講座」(青海)

日時＝11/10・17・24(木曜日・全3回)10:00～12:00
場所＝青海公民館 講義室
内容＝深い呼吸法と柔軟な動作から生み出された究極の健康法である太極拳の初歩を学びます。
講師＝杉江満寿夫さん(青海太極拳クラブ講師・NPO太極拳養心会副理事長)
対象＝18歳以上の人
定員＝10人(抽選)※落選者のみに連絡します。連絡がない場合は時間どおりにお越しください。

参加費＝無料
持ち物＝筆記用具、タオル、水分補給用飲料
※動きやすい服装で参加してください。
講座運営＝青海太極拳クラブ
申込期限＝11/1(火)17:00
申込み・問合せ＝生涯学習スポーツ課

■「ジャイヨー！中国語初心者講座」

日時＝11/20・12/4・18(日曜日・全3回)13:00～14:30
場所＝中央公民館 学習室1
内容＝中国語の基礎を楽しく学び、簡単な日常会話の練習をします。中国からの旅行者への言葉がけや対応の仕方も身につきます。
講師＝倪丹さん(加油講師・講師歴20年・日本在住)
対象＝中国語または中国に関心のある人
定員＝15人(抽選)※落選者のみに連絡します。連絡がない場合は時間どおりにお越しください。

資料代＝500円(3回分・初回集金)
講座運営＝加油(中央公民館自主グループ)
持ち物＝筆記用具、水分補給用飲料
申込み＝生涯学習スポーツ課

◆文化会館主催事業◆

■とこなめカルチャークラブ

①「おうちでcafé～珈琲を楽しもう」

日時＝11/5(土)13:00～15:00
場所＝中央公民館 料理室
内容＝ハンドドリップの基本の淹れ方を学び、珈琲豆の種類や煎り具合による味の違いを体験します。
講師＝竹内弓三彦さん(ココチャコーヒーオーナー)
対象＝18歳以上の人

定員＝20人(先着)
参加費＝1,200円(材料費含む)※申込時集金
持ち物＝タオル、エプロン、布巾、持ち帰り用水筒
②「健康エクササイズ 秋 10～12月」
日時＝10/7・21、11/4・18、12/2(金曜日・全5回)
10:00～11:30
場所＝市民文化会館 リハーサル室
内容＝ズンバの初心者向け講座。音楽に合わせてリズムに合わせて肩甲骨ほぐし、姿勢改善。体力向上ストレスを発散しましょう。
講師＝TAKAKOさん(フィットネスインストラクター)
対象＝18歳以上の女性
定員＝20人程度(先着)
参加費＝4,500円
持ち物＝室内用靴、ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用飲料水※動きやすい服装で参加してください。

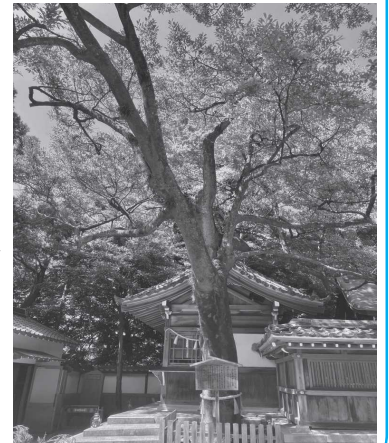
申込み期間＝①10/6(木)9:00～②受付中
申込み・問合せ＝市民文化会館 ☎35-3111
■文化協会協働事業「第4土曜日は文化体験」
毎月第4土曜日に事前申込なしで文化体験ができます。

「昭和歌謡」をコーラスと一緒に歌いましょう。
日時＝10/22(土)14:00～16:00
場所＝中央公民館 視聴覚室
内容＝気軽にくちずさめる懐かしい曲にちょっとオシャレなハーモニーをつけて歌います。
対象＝どなたでも
参加費＝無料
持ち物＝水分補給用飲料
申込み＝不要(見学可)
問合せ＝文化協会洋楽部(皿井) ☎090-3303-2393
※講座・教室などの内容は変更になる場合があります。

市内の文化財を紹介します

名称 多賀神社の社叢
場所 常滑市苅屋字洞ノ脇51
種別 県指定天然記念物

多賀神社の社叢は、神社の境内に60以上のオガタマノキが植生しており、とても珍しいことから県の天然記念物に指定されています。オガタマノキは本州南部に分布するモクレン科の常緑樹の一つで、愛知県はその中でも北限、東限に位置します。多賀神社に参拝される際は、ぜひ、社叢にも目を向けてみてください。



lifelong learning ま なのびあ

生涯学習スポーツ課（市体育館内）
〒479-0003 常滑市金山字下砂原 78-1
☎ 43-5111・FAX43-8011

講座前の検温、手指消毒、マスク着用にご協力ください。

◆講座・教室◆

■シニアスクールⅡ

①ボタニカルアートの世界を体験してみよう！

日時＝11/2(水)10:00～11:30
場所＝青海公民館 美術工芸室
内容＝ボタニカルアートとは、草花を見つめ、特徴や姿かたちを正確に描く植物画です。水彩絵具で描いてみましょう。

講師＝加古川利彦かこがわしひこさん(ボタニカルアート「遊花」会員)
定員＝10人

参加費＝600円(材料費込み。当日集金)

持ち物＝汚れてもよい服装

②80'sヒットナンバーで踊る！ディスコダンスレッスン

日時＝11/18・25(金)10:00～11:30
場所＝青海公民館 講義室
内容＝簡単なステップで、音楽を楽しみながらかっこよく踊ります。

講師＝宗石則子むねいしのりこさん
(株)あい・愛マインド所属インストラクター)

定員＝20人(両日参加できる人優先)

参加費＝各回300円

持ち物＝タオル、水分補給用飲料、ヨガマット、5本指ソックス
※動きやすい服装、シューズでお越しください。

※②は、「スマイルポイントカード」の押印対象講座

③あなたは大丈夫？フレイル予防講座

～人生100年時代…自分の人生は自分で選ぶ！創る！～
(明治安田生命地域貢献講座)

日時＝11/30(水)10:00～11:30
場所＝とこなめ市民交流センター 会議室
内容＝加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起しやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。

講師＝中根美喜恵なかねみきえさん(明治安田生命保険相互会社 刈谷支社チーフコンシェルジュ)

定員＝20人

参加費＝無料

持ち物＝筆記用具

【①②③共通】

対象＝市内に在住または在勤の55歳以上の人
※落選者のみに連絡します。連絡がない場合は時間どおりにお越しください。

申込期限＝10/25(火)
申込み・問合せ＝生涯学習スポーツ課

■文化教室

名古屋芸術大学出張講義

「絵画鑑賞ステップUP講座」-絵画の魅力は線の魅力-

日時＝10/29(土)13:30～15:00

場所＝とこなめ市民交流センター 会議室

種目＝絵画のプロの全く違う視点から、絵画鑑賞の秘訣を学びます。

講師＝吉本作次よしもとさくじ先生(名古屋芸術大学洋画コース教授)

対象＝市内に在住または市内で活動している高校生以上の人

定員＝25人(抽選)※落選者のみに連絡します。連絡がない場合は時間どおりにお越しください。

参加費＝無料

持ち物＝筆記用具、水分補給用飲料

申込期限＝10/21(金)17:00

申込み・問合せ＝生涯学習スポーツ課

◆青少年体験活動センター◆

■わくわく体験教室「えほんの中のいたずら」

日時＝11/6(日) 10:00～11:30

場所＝市役所 会議室B

内容＝絵本の絵にはいろいろな「いたずら」が隠れています。文には出てこないキャラクターがいつもすみっこにいたり。一緒にじっくり探してみましょう。

講師＝早川知江はやかわちえ先生
(名古屋芸術大学教育学部子ども学科准教授)

対象＝市内の小学1～6年生とその保護者

定員＝18組程度(抽選)

参加費＝無料

持ち物＝筆記用具、水分補給用飲料

申込期限＝10/18(火)

申込み・問合せ＝生涯学習スポーツ課

◆スポーツ◆

■常滑オープンテニストーナメント

日時＝10/23(日) 8:45受付(予備日10/30(日))

場所＝常滑庭球場

内容＝男女別ダブルトーナメント

①一般の部②60歳以上の部(10月24日時点)

対象＝テニス愛好者で健康な人

参加費＝一般3,000円、部員2,000円、高校生1,000円
(当日集金)

申込期限＝10/9(日)

申込み＝市体育館

問合せ＝新田恭平にじたこうへい☎090-5113-7217

◆生きがい工房まなとこ講座◆

■防災講座

日時＝①10/23(日)②10/30(日)③11/5(土)
10:00～11:30

場所＝中央公民館 学習室2

内容＝自助をテーマに災害への備えを学ぶ講座です。

①本市には、どんな災害のどんな危険があるの？
～『とこなめ防災ガイド』を見てみよう！～