

令和6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（126円）に必要事項を記入し、社会教育課まで郵送又は直接提出してください。
- 切手の不足がないか必ず確認してください。
- ※ 電話やFAX等での申込みはできません。

2 申込講座数

- 1人4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6年8月8日（木）当日消印有効

4 受講資格等

- 霧島市内に居住又は勤務する人（満18歳以上で、高校生を除く）
- 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。
- 講座の運営に積極的にご協力いただける人

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のでご注意ください。

7 受講決定

- 講座の開講及び受講決定等の詳細については、返信用はがきにて通知します。
- 決定通知は9月初旬、開講は10月を予定しています。9月10日を過ぎてもはがきの返信がない場合は、社会教育課（☎55-1376）までお問合せください。

8 注意事項

- お子様を含め、受講生以外の参加はできません。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

<往復はがきの記入方法と記入例>

<p>【往信表】 899-4394</p> <p>63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ください。 (市記入欄)</p>	<p>【返信表】 63円 返信</p> <p>自分の氏名 様 ↑ ※様とお書きください。</p> <p>自分の住所</p> <p>※1枚につき、1人のみ</p>	<p>【往信表】</p> <p>記入例 ①[4]太極拳(隼人) ②霧島 太郎 ③きりしま たろう ④30歳 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</p> <p>記入項目 ①希望の講座番号及び講座名 ②氏名 ③ふりがな ④年齢 ⑤住所 ⑥講座の連絡網で使う電話番号 ※屋間につながりやすい番号を書くこと(携帯電話等)</p>
---	--	--	---



<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 日本民踊

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 20名
 別途費用 ー
 内容 日本人の生活の中から生まれたふるさとの民踊や楽しい民踊と一緒に踊りませんか。

2 ヨガ

講師 岩切 優子
 開講日 第1・3火曜日
 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 呼吸法で内臓機能を高め自力本願でストレス解消！

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 **土夜**
 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 たのしい民踊

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、日本の民踊と一緒に踊りましょう。「楽しく、明るく、笑う」健康が一番。お待ちしております。

7 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 30名
 別途費用 ー
 内容 いろいろなジャンルの曲に合わせて、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。
 ※1月(第3・5)木曜日

8 ウォーキングと簡単筋トレ

講師 石橋 千秋
 開講日 第1・3火曜日
 会場 国分公民館
 時間 10:00~11:30
 定員 30名
 別途費用 ー
 内容 脂肪燃焼、筋トレ、ストレッチなど音楽に合わせて楽しく！体力に自信のある方参加しませんか。

9 3B骨盤体操

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 30名
 別途費用 3B体操用具代4,900円程度
 内容 3B体操の道具を使って骨盤まわりの筋力強化と姿勢改善トレーニングを行います。
 ※1月(第3・5)金曜日

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 30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！
 ※10月(第4)月曜日

土 …土曜日

夜 …18時以降