

公開講座 など / 無料

★どなたでもお気軽にお越しください

★公開講座

- 📅 日時 平成30年5月17日(木)10時～12時
- 📍 会場 交流館 多目的ホール
- 📖 内容 1部 開講式・講座説明
2部 「古賀をインスタグラムしよう」
～古賀のいいところ発見・昔と今～
講師：古賀すたいる

★展示会 「講座紹介&古賀のいいところ発見」

- 📅 日時 平成30年3月27日(火)～4月30日(月)
- 📍 会場 交流館 フォーラム
- 📖 内容 ・各講座の紹介
・「古賀をインスタグラムしよう」応募作品の展示



★公開講座

- 📅 日時 平成30年7月13日(金)10時～12時
- 📍 会場 交流館 多目的ホール
- 📖 内容 「老後の暮らしと経済」
～老後、生活難民・介護難民にならないためには～
講師：深町 芳さん (ファイナンシャルプランナー)



高齢者外出促進事業の対象講座です。みんな聞ききてね。



頼れるおやじ (そば打ち体験)



みんなで歌おう



パン教室



はじめての読み語り

しっかり学べる定期講座 (全7回) / 受講料 1800円・おしゃれな料理900円 ★継続する、自分が変わる、仲間ができる!

講座名	概要	定員	会場	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	備考
1 熱いぞおやじ	料理の楽しさを体験しながら、家庭で実践できる食事作りを学んだり、色々な体験活動を通して仲間づくり、地域参加への足掛かりをめざす男性限定のコースです。家庭内での存在意義を高めます。	20人	講座内容により異なります	6月20日(水) 10時～12時	7月18日(水) 9時～14時	8月22日(水) 10時～12時	9月19日(水) 9時～14時	10月17日(水) 10時～13時	11月21日(水) 10時～12時	12月19日(水) 10時～13時	★材料費 3000円 ★持参品 エプロン 持ち帰り用 タッパ他
				料理 餃子・中華スープ サラダ 他	施設見学 新原・奴山古墳 宗像大社	陶芸体験	ボランティア体験 ホタル水路清掃 (午後バーベキュー体験)	自主料理	身体を動かそう 男性ヨガ	郷土料理 古賀のおせち料理	
2 楽しくみんなで歌おう	みんなで大きな声で歌って笑って... 時代時代の歌を歌うことにより、その頃の思い出や歌詞を思い出し、楽しみながら回想したり、上手い、下手は関係ありません。誰もが気兼ねなく歌えます。大勢の人と歌うことにより、幸福感を感じたりなど、脳の活性化にも役立ちます。	60人	多目的ホール	6月12日(火) 10時～12時	7月10日(火) 10時～12時	8月7日(火) 10時～12時	9月11日(火) 10時～12時	10月2日(火) 10時～12時	11月13日(火) 10時～12時	12月11日(火) 10時～12時	★材料費 200円 最終回の お茶代
				アコーディオン演奏 懐かしの歌	アコーディオン演奏 青春ソングを歌おう	アコーディオン演奏 童謡を歌おう	アコーディオン演奏 ムード歌曲を歌おう	ギター演奏で ポサノバのリズムに乗って	古賀メロディーを歌おう	ピアノ演奏 クリスマスメロディーを歌おう	
3 古賀と近隣の町の史跡探訪	古賀の史跡を巡りながら各々の由来、事件を学び、共に歴史を築いた近隣の町の史跡も訪ねて、その関連を確認し更に深く広く学びます。	20人	野外 ★雨天時 交流館 103号	6月13日(水) 9時～12時30分	7月11日(水) 9時～14時	8月8日(水) 9時～12時30分	9月12日(水) 9時～14時	10月10日(水) 9時～12時30分	11月14日(水) 9時～14時	12月12日(水) 9時～16時	
				清滝・麓野・小山田・谷山	宗像地区 氏貞墓碑・山田地藏尊 唐津街道原宿跡	米多比・青柳・小竹	宗像地区 宗像大社 新原奴山古墳群 西郷庄	薬王寺・延内・花鶴	新宮地区 千年家・独結寺 梅岳寺	宮若地区 黒田別館・内通院 清水観音寺	
4 大人の自遊学	何かを学びたい、でも専門的になると難しい、色々な事を広く学びたいという方、教養、趣味、健康……自ら学び、自ら遊ぶ講座です。	20人	講座内容により異なります	6月21日(木) 10時～12時	7月12日(木) 10時～12時	8月16日(木) 10時～12時	9月20日(木) 10時～12時	10月20日(土) 10時～12時	11月15日(木) 10時～12時	12月20日(木) 10時～12時	★材料費が 必要な時に 徴収します
				我が街が ～古賀を知る 歴史編～	大人の科学 ～科学遊び～	コミュニケーション力 ～音読・朗読～	我が街が ～古賀の地域力～	国際交流 ～幸せの国 ブータンを知る～	ジャズの魅力 ～ジャズを歌おう～	自分整理 ～自分らしいセカンドライフを進めるために～	
5 おしゃれな家庭料理(前期)	「料理」を楽しむことが出来れば「暮らし」を楽しむことが出来るように、料理の基本を学び、それをひと手間、ひと工夫する方法を学べば、おしゃれな家庭料理のレパートリーが増えます。	20人	101 調理室	6月26日(火) 10時～13時	7月24日(火) 10時～13時	8月28日(火) 10時～13時	おしゃれな 家庭料理 (後期)	10月23日(火) 10時～13時	11月20日(火) 10時～13時	12月4日(火) 10時～13時	★材料費 2500円 ★持参品 エプロン 持ち帰り用 タッパ他
				*料理の基本 ・出しのとり方 ・魚のさばき方 (イワシのかば焼き)	*ひと工夫 タコライス	*ひと手間・ひと工夫 おもてなし料理		*料理の基本 ・出しのとり方 ・魚のさばき方 (イワシの糠炊き)	*ひと工夫 タコライス	*ひと手間・ひと工夫 クリスマス料理	

※「おしゃれな家庭料理」は、前期と後期に分けて開催します。同じ内容を開催しますので、前期受講された方は、後期の受講をご遠慮願います。

気軽に始める1日講座 / 受講料300円 (1回)

★忙しい方も暮らしに少し“学び”を取り入れて、生き生きとした毎日!

おいしいプランター菜園 夏野菜の寄せ植え講座

講師：中野 かよみさん (花の翔風)
日時：5月24日(木) 10時～12時
会場：中央公民館 物品庫前踊り場
定員：20人 材料費：1500円

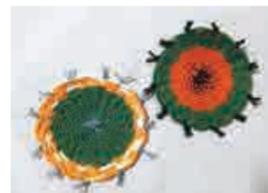
*相性のよい夏野菜や花、グリーンを組み合わせで寄せ植えをします。きれいでおしゃれなプランター菜園が楽しめます、おいしくいただけます。



親子で丸織り体験 丸織りコースター

講師：田辺 一美さん (彩り工房)
日時：6月23日(土) 10時～12時
会場：交流館 102工芸室
定員：10組 材料費：500円/人

*丸織りとは、円形の織り機の枠に糸を星を描くように張り、縫うようにその糸の間を上・下・上・下と好きな色を好きなタイミングで編みあげ、オリジナルコースターを作ります。



心と身体に優しい料理 マクロビオティック

講師：中村 ます子さん (オーガニックレストラン「ピオラ」)
日時：6月15日(金) 10時～13時
会場：交流館 101調理室
定員：20人 材料費：700円

*私たちの身体を作っている食べ物。どのような食べ物を選び、どう料理して食べるかで身体は違ってきます。穀物と季節の野菜を使い、素材のもつ味やエネルギーを生かして作るマクロビオティック料理を学んでみませんか。



やっぱり使いこなしてみよう シニア向け スマートフォン初心者講座

講師：花田 亜紀さん・金子 美聡さん (古賀すたいる)
日時：7月4日(水) 10時～12時
会場：交流館 103洋室
定員：10人 材料費：なし

*せっかくスマートフォンにしたのに、なんだか使いこなせていない気がする方のための初心者講座です。電源の入れ方・切り方から、代表的なアプリなどを紹介。恥ずかしくていままら聞けない...そんな不安を解決しませんか。



学び続けよう 豊かな自分へ!

コスモス市民講座

～あなたの学びデビューを応援します!!～

「コスモス市民講座」は、リーバスプラザこがを拠点として、市民の皆さんに学びの場を提供し、市民の皆さんが主体となってお互い学びあい、教えあい、高めあうことによりまちづくり、人づくりに貢献することを目的に開催しています。

どうぞ、公開講座や色々な講座を受講していただき、地域デビューに仲間づくりに役立ててください。皆さんの参加をおまちしています。

募集要項

対象者：古賀市民、および古賀市内に通学・通学の方
託 児：事前申込要 (生後10ヶ月～未就学児 1人300円/回、当日徴収)
その他：※講座申込は、先着順で定員になり次第、締切ります。
※1人で複数、受講できます。
※日程、内容等は、変更になる場合があります。
申込期間：4月17日(火)～4月22日(日)9時30分～16時
申込方法：「申込書」に受講料、材料費を添えてお申し込みください。
※「受講料」の返金は、いたしかねます。
※「材料費」の返金は、開催日より1週間前までに 取り消しの連絡があった場合のみ対応します。(例：6/15(金)開催の場合、6/8(金)まで返金可)
申込場所：リーバスプラザこが 中央公民館
問い合わせ：生涯学習推進課 公民館係 TEL092-944-1931
主 催：古賀市教育委員会

平成30年度 受講生募集!

市民持ち込み企画 後期企画募集

☆「市民持ち込み企画」は、市民の皆さんと生涯学習推進課と一緒に作り上げていく講座です。皆さんの学びたいこと、取組んでみたい事などを企画して応募してください。皆さんの柔軟な発想を生かし、仲間づくり、地域づくりに発展するような企画をお待ちしています。

★講座内容 講座のテーマは自由です。但し、市民の生涯学習につながる内容で、広く一般募集が可能なもの。
※詳しくは、公民館係まで、お問い合わせください。

★申込みの流れ ①会場の提供 ②受講生の募集 ③託児サービス

★講師について 企画を応募する人、または団体が講師の招へいを行ってください。ただし、講師料は、応募者の負担となります。

★講座の実施期間・会場 平成30年9月～30年12月 リーバスプラザこが交流館(原則として)

★募集期間 平成30年4月10日(火)～5月12日(土)
★申込み先、問い合わせ先 ※左記まで。

市民持ち込み企画講座 / 受講料300円 (1回)

★市民のオリジナル企画です、ここでしか出来ない講座を体験しませんか!

やさしい太極拳の体験です 初級 太極拳(全2回)

講師：松崎 洋子さん (公認太極拳 A級指導者)
日時：①5月29日(火) ②6月5日(火) 10時～12時
会場：交流館 203ダンス室 定員：20人

*ゆっくりと体を動かしながら、体の軸作りと筋肉強化が自然と出来ますよ。



お腹を凹ませるエクササイズ・姿勢改善 お腹を引き締めるピラティス(全2回)

講師：田久保 美和さん (ピラティス インストラクター)
日時：①6月14日(木) ②6月28日(木) 10時～12時
会場：交流館 303和室 定員：15人

*ピラティスは、リハビリに開発されたエクササイズで、柔軟、骨格、姿勢、筋力を養います。女性に気になるお腹回り姿勢を正しい呼吸でシェイプアップ。



自分で浴衣を着よう 浴衣の着付け教室(全2回)

講師：杉山 淑子さん (着付け百合の会 講師)
日時：①7月14日(土) ②7月28日(土) 10時～12時
会場：交流館 303和室 定員：10人

*日本の伝統文化を継承するためには、身近な行事に着て行きやすい浴衣から着物に親しんでもらう、そのためにはまず自分で浴衣が着れるように学ぶ。



新しい新聞の楽しみ方 体験しよう!まわしよみ新聞

講師：金子 美聡さん・戸田 祐子さん (古賀すたいる)
日時：8月1日(水) 13時30分～15時
会場：交流館 103洋室 定員：20人

*ひとつの新聞でも、人により気になる記事が違います。同じ記事でも読む人ごとに受け止め方が違います。オリジナル新聞作成で、新しい発見を楽しめます。

