

山口公民館

〒508-0501 中津川市山口1616-3

Tel 75-3158

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
75	★山口高齢者学級★ 『生きがい大学』	楽しく学びながら、生きがいの発見、語り合い、仲間づくりをしましょう	20名	6月～3月 第3木曜日	10	実費徴収あり	随時連絡
76	★山口乳幼児学級★ 『にこにこ広場』	子育てに関する学習や楽しい活動を通じ、親子のふれあい、仲間づくりをしていきます。	未就園児親子	6月～3月 第2水曜日 10:00～12:00	10	実費徴収あり	お茶 母子手帳
77	わくわく 体験くらぶ	地域の講師により、自然・物づくり・科学・農業など普段できない各種体験活動を行います。	40組 小学生親子	6月～2月 第3土曜日 9:30～12:00 坂下公民館ほか	8	実費徴収あり	やさか地域 合同
78	リズムにのって 体を動かそう！	健康づくり、地域交流、世代交流を目的として、親子連れから高齢者まで一緒に楽しく体を動かします。	各30名 子ども～大人 (未就園児は親と一緒に参加)	川上かたらいの里 6/15, 29, 7/6, 20 坂下公民館 9/7, 21, 10/5, 19	各 4 回	無料	やさか地域 合同

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
79	「市民企画講座」 健康太極拳 高橋 波都音	腹式呼吸でゆっくりとした動きの気功太極拳は、心身を鍛え足腰を強化することが出来ます。基礎からしっかりと学習します。	20名 一般	6月～3月 第2・4火曜日 19:30～21:00	20	7,000円	体操のできる 服装
80	夏休み茶道教室	公民館、県立坂下高等学校共催。茶道を通して伝統文化、礼儀作法、感謝の心を学びます。	30名 小・中学生	夏休み7月下旬 会場/坂下高校	3	500円	白い靴下 やさか地域 合同
81	骨盤&全身調整 ヨガ 今井 味佳	骨盤は上半身、下半身を繋ぐ体の中心で大切な場所です。自分の骨盤を知り調整して、健康な体づくりをしましょう。	15名 一般	6/7・6/21・7/5 7/19・8/9・8/23 13:30～14:30 坂下公民館	6	2,100円	やさか地域 合同
82	パソコン教室	初心者向けのパソコン講座です。若い方からお年寄りまで、パソコンのイロハを勉強します。	30名 小・中学生	11月～12月 月・木曜日 19:00～20:30 坂下小学校	5	2,000円 (テキスト代)	やさか地域 合同
83	太極拳教室 高橋 波都音	気を取りいれながら、ゆっくりとした動きで足腰を鍛えることが出来ます。	30名 一般	6月～11月 第1・3金曜日 9:30～11:30 坂下公民館	12	4,200円	やさか地域 合同