

平成 22 年度 『後期講座（5 月～9 月）』 受講生募集  
「4 / 15（木）より受付開始」

『申込方法』ご来館いただくか、電話でも結構です。 83 1130（文化センター代表）  
各定員になり次第締切りとなります。（下の参加条件をご確認ください）

区分	講座名	定員	概要・講師（敬称略）	時間・場所 ほか
勤労青少年ホーム	バドミントン （全 15 回）	25	基礎技術を学び、ペアでゲームを楽しみながら運動不足を解消しましょう。 講師：鈴木啓治 ほか	5 / 12～毎週水曜日 19：30～ 駒ヶ根市民体育館
	ゴルフ （全 10 回）	15	基本を学び、各々の実力に合った適切な指導が受けられます。Let's Round Play！ 講師：西村武美	5 / 7～毎週金曜日 19：00～ 中島ゴルフ練習場
女性ふれあい館	着付 （全 10 回）	15	浴衣から小紋までを一人で着られるようにマスターしましょう！日本女性はやはり着物が似合います。 講師：赤羽淑子	5 / 11～隔週火曜日（月 2 回） 19：00～ 館内（2F 和室）
	水引体験 （全 3 回）	10	飯田の伝統水引工芸を、初心者を対象に初歩から体験します。 講師：園部三重子	5 / 27（木） 6 / 24（木） 7 / 22（木） 9：00～館内（音楽室）
	水中運動 （全 6 回）	15	自分の体力に合わせて、肥満・腰痛の予防と改善を図りましょう。泳げなくても大丈夫です。 講師：林太志	5 / 12～隔週水曜日 10：30～ 伊南スイミングクラブ AFAS
	ガーデニング （全 1 回）	25	栽培のポイントを学び、苗をプランターに植え込みます。花木の植え方・配置を覚え春を楽しみましょう。 講師：下枝浩二	5 / 8（土） 13：30～ すずらん公園（文化センター南側）
勤青ホーム・女性館合同	入門パソコン （全 6 回）	15	コンピューターの初歩から、ワープロの使い方までを楽しく学びます。 講師：中原孝之	6 / 2（水）～毎週水曜日 9：30～ 館内（視聴覚室）
	健康ウォーキング （全 3 回）	15	スタイルアップウォーキング！正しい歩き方を覚え、皆で歩いて楽しく筋トレ。 講師：酒井浩文	6 / 11（金） 7 / 9・30（金） 19：00～ 館内（軽運動室）
	里山を歩く （全 5 回）	15	ハッチョウトンボ・蛍・鳥（カワセミに会えるかも?!）七銘石などの観察をしながらゆっくりの散歩でリフレッシュ！ 講師：吉田保晴	初回 6 / 5（土） 9：00 館に集合 （以降は気候等により判断）

受講できる方

- 『勤青ホーム』 / 概ね 35 歳までの勤労者（男女）  
『女性ふれあい館』 / 女性のみ（年齢制限はありません）  
いずれも高校生以下の学生の方は除きます
- 原則として伊南地域（駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村）在住か在勤の方が対象です

その他

- 受講は無料ですが、材料・教材費や他の施設料金（プール等）は実費負担となります。
- 昼の講座のみ「託児」を設けます。（無料・1 歳以上・事前申込み）
- 受講者には、各講座の詳細事項を後日案内いたします。