

ま～なび

冬号

2019

「12月10日(火)から 募集開始です！」

< 申込方法 >

- 申込みは電話でお願いします。
- 受付が終わりましたら、講座開催前に当日のご案内(ハガキ郵送)をさせていただきます。
- 申込み後のキャンセルは、教材費をいただく場合があります。
- 申込み期限前であっても定員になり次第、締切りとさせていただきます。
- 申込み人数が少ない場合、中止となる場合があります。

< 申込先と受付時間 >

社会教育課 (39-2318)
 月曜～金曜 8:30～17:15
 生涯学習センター (42-2407)
 火曜～土曜 8:30～17:15

1 百人一首をたのしもう！かるた教室

小学1年生から中学3年生までが対象です。集中力が高まる百人一首下の句かるた教室へご参加ください。初心者大歓迎！

とき 12月26日(木)・12月27日(金)
 12月28日(土)・12月29日(日)
 1月 6日(月)・ 1月 8日(水)
 1月10日(金)・ 1月11日(土)
 9:00～12:00 全8回

ところ 文化会館

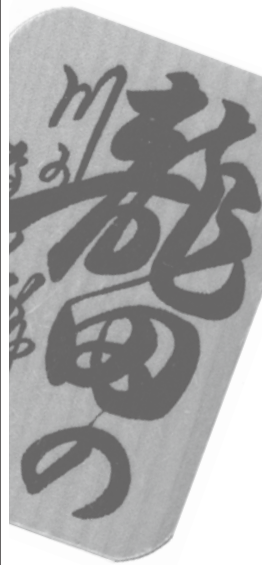
料金 無料

内容 小倉百人一首の札の読み方から、ルール確認等、初心者向けの講座です。

定員 小中学生 先着50名

講師 富良野一声歌留多倶楽部

申込み 12月18日(水)までに電話で
社会教育課(39-2318)へ



2 匠直伝！！本格手打ちそば体験講座

年越しに向けて、そば打ちを学んでみませんか。味で手打ちにかなうものではありません！



とき ①12月27日(金) 9:00～12:00
 ②12月27日(金) 18:30～21:30

ところ 文化会館

料金 1,800円(材料費)

内容 指導者によるそば打ちの講習です。

定員 各先着8名(計16名)

講師 郡司 正行さん

申込み 12月20日(金)までに電話で
社会教育課(39-2318)へ

3 健康寿命を延ばそう！ 「高齢者 冬の体力・筋力向上講座」

冬は寒くて外出が減り、体力や筋力もなくなりがち。継続してできる冬の運動法を学び、健康寿命を延ばしませんか？

とき 1月14日(火)・1月28日(火)
 13:30～14:30 全2回

ところ 文化会館

料金 無料

内容 自分の体重を利用した全身運動とストレッチです。
(歩行に必要な筋力の向上や腰痛・肩こり予防等)

定員 先着 各10名

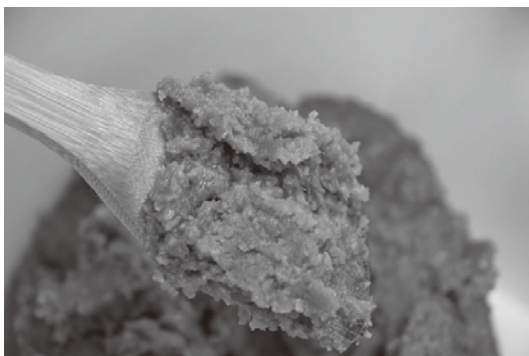
講師 健康運動指導士 田口 あきほさん

申込み 1月9日(木)までに電話で
社会教育課(39-2318)へ



4 ほっとママが教える「おいしい手作り味噌」体験講座

冬に仕込み、食べ頃の秋になるまでゆっくり寝かせて、でき上がりが楽しみな講座です。ぜひ、手づくりの味わいをお楽しみください。



と き 1月25日(土) 13:00~15:00
 ところ 生涯学習センター
 料 金 2,300円(材料費)
 内 容 山部産の大豆、麴(米)にこだわる味噌を手作りします。
 定 員 先着25名
 講 師 ほっとママ味噌クラブ
 申込み 1月17日(金)までに電話で生涯学習センター(42-2407)へ

6 カラダを動かして心身ともに健康に！ 冬の運動不足解消講座

運動不足になりがちな冬こそ、身体を動かして健康づくりをしましょう。



と き 1月26日(日)・2月2日(日)
 10:00~12:00 全2回
 ところ 東山公民館
 料 金 無料
 内 容 1月26日(日)「やさしいヨガ」
 2月 2日(日)「ひめトレ&ストレッチ」
 定 員 成人 先着 各20名
 講 師 フィットネスインストラクター
 ホシナ サオリさん
 持ち物 ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル
 申込み 1月24日(金)までに電話で社会教育課(39-2318)へ

「自主企画講座」活用のご案内

みなさんの企画実現のお手伝いをします！

<応募条件>

募集内容 … 市民を対象にした「講座」「講演会」の企画
 条 件 … ○「特定の宗教や営利目的」でないこと
 ○市民に参加募集すること
 講師謝礼 … 講師謝礼金の一部又は全部を公民館が負担
 募集期間 … 通年(いつでも申込可)
 申込み先 … 社会教育課(文化会館内)・生涯学習センター

富良野市「ふらの市民講座」HP ↓
<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015021700691/>

QRコード⇒



<講座の流れ>

- 1 申 込：申込書に企画内容を記載し、2名以上で申込み、後日、採用・不採用をお知らせします。
※申込書は左下HPよりダウンロード可
- 2 打合せ：当日の運営や準備品などについて、担当の職員と打合せ
- 3 開 催：受付や講師の紹介などの講座の運営は、企画者を中心に行う
- 4 報 告：終了後、アンケート・写真・報告書の提出

【詳細は社会教育課(39-2318)までお問合せください】

5 富良野の自然に親しむ集い 第6回 「湧き水豊かな鳥沼を歩く～水鳥&プラナリア～」

豊かな湧き水のおかげで凍らない鳥沼周辺の自然に親しむ観察会です。



と き 3月29日(日) 9:00~12:00
 集 合 鳥沼公園(あずまや)
 料 金 無料
 内 容 鳥沼で越冬する水鳥や水の中で暮らす不思議な生き物プラナリアに注目して、堅雪の森を散策します。
 定 員 先着30名
 講 師 富良野の自然に親しむ会
 会長 永盛 俊行さん ほか
 申込み 生涯学習センター(42-2407)まで電話でお申込みください。

◆ 富良野市ことぶき大学 学生募集 ◆

60歳以上の市民を対象とした高齢者大学です。年間30日程度

- 会 場 富良野校/文化会館(募集30名)
山部校 /生涯学習センター(募集20名)
- 条 件 富良野市に在住する60歳以上で、生きがいのある人生を求め、学習意欲があり、通学可能な市民
- 修業年数 本科…4年 大学院…2年 研究生…1年
※研究生は毎年度、在学を更新することができます。
- 学習内容 一般教養学習・クラブ学習・宿泊研修・スポーツ活動・奉仕活動・自治活動・各行事(年間約30日)
- 必要経費 共通教材費・クラブ学習費(教材費)・宿泊研修・学生自治活動などの費用
※授業料はかかりません。
- 問 合 先 教育委員会社会教育課 電話/39-2318

