



令和6年度 玉津南公民館春季講座一覧表

新しいこと

はじめませんか？



【子供教室・親子教室】

記号	教室名	期間	曜日	時間	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
	春だ！かけっこ！走り方教室	5/18	土	9:00～10:15	小学1・2年生	25名	1回	無料	野口 研治 (T&F.netKOBÉ)	速く走るためのコツやトレーニング方法を学びましょう。練習を続けると、きっとスピードアップにつながるはずですよ。
	春だ！短距離走！走り方教室	5/18	土	10:30～11:45	小学3～6年生	25名	1回	無料	野口 研治 (T&F.netKOBÉ)	速く走るためのコツやトレーニング方法を学びましょう。練習を続けると、きっとスピードアップにつながるはずですよ。
	親子野鳥観察会【SDGs】	5/25	土	9:30～12:00	小学生と保護者	20名	1回	無料	松岡 和彦、油谷 邦夫 (日本野鳥の会ひょうご)	明石公園、伊川周辺にはどんな野鳥がいるのか知っていますか？一緒に探しに行きましょう。双眼鏡をご持参ください。
	どんな仕事？バスの運転士さん	6/8	土	13:30～15:00	小学生と保護者 ※保護者1名のみ	30名	1回	無料	山陽バス株式会社 垂水営業所 担当	バスの運転士さんの1日のお仕事を見学しに行こう！バスの出庫前点検の様子を見たり、乗車体験をしたりして、運転士さんのお仕事について学んでみよう。
	★はじめてのバレーボール教室	6/15	土	10:00～12:00	小学3・4年生と保護者	10組	1回	無料	マーガレット (公民館登録グループ)	「バレーボールをやってみよう！」という人、一緒に楽しみませんか？お父さん、お母さんも一緒にご参加いただけます。

★印は公民館登録グループが講師になる学習還元講座です。

【パソコン・タブレット・スマホ講座】

記号	講座名	期間	曜日	時間	区分	定員	回数	参加費	講師名	コメント
	スマホ講座 ～詐欺にあわないために～	6/20	木	13:30～15:30	初級	15名	1回	無料	兵庫県警察サイバーセンター	スマホをお持ちの方を対象とした講座です。LINEの使い方やスマホ決済の方法について学んでみませんか？※スマホ貸出有

【一般・高齢者の方対象の講座】

記号	講座名	期間	曜日	時間	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
	★やってみよう！健康体操	5/22	水	14:00～16:00	一般	5名	1回	無料	健康体操 (公民館登録グループ)	楽しく体を動かしながら、筋肉の伸縮、関節をうごかし、基礎代謝を上げ、基礎体力を維持増進しましょう。
	みんなで歌いましょう	5/23	木	13:30～15:00	一般	40名	1回	無料	歌声さくら貝 (公民館登録グループ)	大東先生と一緒に、懐かしい歌をみんなで歌い、楽しんで気分をリフレッシュしましょう。
	第2の人生いきいきセミナー	6/6・13・20	木	13:30～15:00	高齢者	10名	3回	無料	金廣 富子・寺田 定治 兵庫県警サイバーセンター	6/6 フレイル予防ヨガ体操 6/7 阿波踊り 6/20 スマホ講座～被害を防ぐ
	★肺炎予防 嚔下・のど・口の病気	6/7	金	14:00～15:30	一般	10名	1回	無料	美と若さの会 (公民館登録グループ)	肺炎の9割は高齢者で、高齢者の死因の1位が肺炎です！肺炎にならなための予防や口・嚔下多層、日常の注意点を楽しく、わかりやすくお話しします。

★印は公民館登録グループが講師となり、日頃の活動を体験していただく講座（学習還元講座）です。グループに入会していただくこともできます。