

文化講座

エンジョイ GOLF II ～ゴルフは簡単に・楽しく～

全8回／定員 14名／受講料 2,000円

実施日：10月～11月の毎水曜日（11月の第4水曜日は除く）
 実施時間：14：00～16：00
 会場：ローモンドカントリー倶楽部（両尾町2570-3）
 対象者：65歳以下
 講師：PGAプロ 山本 範幸
 内容：ゴルフスキルを1ランクUPして頂く為に、それぞれのお悩みに対応します。ぜひ参加してください。
 ラウンドレッスンもありますよ。
 持ち物：随時案内
 レッスン料：3,000円



花散歩 ～かめやま健康都市を目指して～

新規

全4回／定員 15名／受講料 1,000円

実施日：5月30日（木）、7月11日（木）、11月28日（木）、
 12月19日（木）
 実施時間：9：30～11：30（移動時間含む）
 会場：市内の花の名所・赤塚植物園
 講師：花の保存会・まちおこしの会代表
 赤塚植物園職員（12月）など
 内容：地域が取り組む希少種の保護地や休耕地を活用した花畑などの鑑賞歩き。心身の健康増進に努め、リフレッシュしましょう。12月には赤塚植物園の希少植物保存温室を見学。
 持ち物：飲料
 その他：野外活動に適した服装



ピラティス ～正しい姿勢を意識してバランスを整える～

全6回／定員 20名／受講料 1,500円

実施日：6月～11月の第3水曜日
 実施時間：10：00～11：30
 会場：青少年研修センター
 講師：平井 恵
 内容：骨格のゆがみや筋力不足の解消を目指して、誰にでも出来る動きで、自分のコンディションを整えませんか？続けることによって、筋力低下を防ぎ、生活の質の向上を目指しましょう。
 持ち物：ヨガマット又はバスタオル、飲料、動きやすい服装
 その他：腰の悪い人はクッションを持参してください。



50代からの男性の身だしなみ講座 ～まずは見た目を変えよう～

新規

全2回／定員 6名／受講料 500円

実施日：6月3日（月）、7月1日（月）
 実施時間：10：00～12：00
 会場：青少年研修センター 第1研修室
 対象者：男性
 講師：武内 一馬
 内容：身だしなみを整えることで、気分が変わり若返ってちょこっとイケオジになりましょう。
 教材費：1回 1,000円程度



ママのためのヨガ

託児

全4回／受講定員 20名、託児定員 10名／受講料 1,000円

実施日：6月18日、7月16日、9月17日、10月15日
 ※基本：第3火曜日
 実施時間：10：00～11：00
 会場：青少年研修センター
 対象者：女性
 講師：moe（モエ）
 内容：ママのためのヨガ教室です。自分の心と体に寄り添って、優しく体を整えましょう♪
 持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、飲料、動きやすい服装



メンズキッチン

日曜
開催

全6回/定員12名/受講料1,500円

実施日：6月から12月（8月除く）の第1日曜日
実施時間：9：30～12：00
会場：青少年研修センター 調理室
対象者：男性
講師：古市 久美
内容：「お家ごはんをバランスよく楽しく」をテーマに、旬の食材を使い健康に留意したメニューです。完成した料理は今年度から試食できます。
持ち物：マスク、エプロン、三角巾、手拭き、飲料、持ち帰り用容器
教材費：6回分 4,000円



月をめぐる物語

新規

全4回/定員20名/受講料1,000円

実施日：9月～12月の第3火曜日
実施時間：10：00～11：30
会場：青少年研修センター
講師：竹添 敦子
内容：三重短期大学 名誉教授の竹添先生が、月と人間の関わりをテーマとして、その影響力で人びとが翻弄されるさまをご紹介します。いにしえから近未来まで、月に惑わされる人びとの物語を読み解きます。
持ち物：筆記用具



文学講座「方丈記」

新規

全6回/定員30名/受講料1,500円

実施日：6月から11月の第3水曜日
実施時間：13：30～15：00
会場：亀山市立図書館1階 多目的室
講師：河原 徳子
内容：『ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず』作者の鴨長明の随筆は『枕草子』『徒然草』と並ぶ日本三大随筆の一つです。
書き上げた庵の広さが方丈（約3m）四方であったから「方丈記」と命名。それを講師の解釈で学びます。
持ち物：筆記用具



入門手話講座

新規
土曜
開催

全6回/定員20名/受講料1,500円

実施日：6月～8月の第2・4土曜日
実施時間：14：00～15：30
会場：青少年研修センター
講師：古田 秀樹
内容：全く手話が判らない、でも興味はあり少しでも手話ができたらとお考えの方、入門編となる講座内容です。
手話で簡単な会話ができるようになります。
持ち物：筆記用具
教材費：テキスト代 1,500円程度



ボタニカルアート（植物画） ～リアルにそして美しく～

全8回/定員20名/受講料2,000円

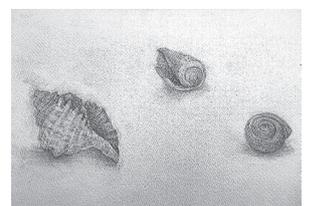
実施日：6月から9月の第1・3金曜日
実施時間：13：00～15：00
会場：青少年研修センター 第1研修室
講師：伊藤 みゆき
内容：ボタニカルアートは「TVのらんまん」で注目された古代から薬草を見分けるために描かれた図譜を起源とし博物画であり芸術的な美も目指します。
講師は国立科学博物館主催の「38回植物画コンクール」で「国立科学館長賞」を受賞しています。
持ち物：パレット、コンパス、鉛筆、定規、シャーペン0.3ミリ等
教材内訳：スケッチブック、horubeinn特組24色絵具、筆、ぬり消しゴム
教材費：11,000円程度



デッサンを始めよう ～初級～

全5回/定員10名/受講料1,250円

実施日：9月～1月（日程は4月に確定）
実施時間：15：00～16：30
会場：青少年研修センター
講師：鏡 千晴
内容：これから絵を始めたい方、絵を描きたいと思っている方、鉛筆での表現の仕方、練り消しゴムの使い方をマスターして、1回一作品を仕上げていきます。
持ち物：F6 スケッチブック、鉛筆（4B～2H）、練り消しゴム、プラスチック消しゴム、ペンシル消しゴム



集まれ！韓国をもっと知りたい人

全6回／定員 15名／受講料 1,500円

実施日：6月～11月の第1木曜日
 実施時間：14：00～15：30
 会場：青少年研修センター
 講師：宋明淑
 内容：韓国工芸の一つであるお盆や箱作りに取り組みます。その体験をしながら韓国の知っているようで知らない文化、言葉、風習も学びます。韓国に興味のある方大歓迎です。
 持ち物：ハサミ、カッター
 教材費：1作品2,000～3,500円程度
 (2～3回で仕上げます)

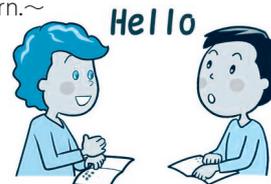


楽しい！簡単？英会話楽習 話せるって、楽しいよ

土曜開催

全8回／定員 16名／受講料 2,000円

実施日：6月～12月の第1土曜日
 1月のみ第2土曜日
 実施時間：9：30～11：00
 会場：青少年研修センター
 講師：佐藤和夫
 内容：学校で学んだことのある英語を、もう一度一緒に読み、聞き、話してみませんか？今年度は、“サイパン”を舞台に、英語で歴史や文化を学びながら、会話しましょう。やってみようと思った時が始め時！
 ～It's never too late to learn.～
 持ち物：筆記用具



文化講座 日程一覧

※日程は変更になる場合があります。

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
エンジョイGOLFⅡ						2・9 16・23 30	6・13 20		
花散歩	30		11				28	19	
ピラティス		19	17	21	18	16	20		
50代からの 男性の身だしなみ講座		3	1						
ママのためのヨガ		18	16		17	15			
メンズキッチン		2	7		1	6	3	1	
月をめぐる物語					17	15	19	17	
文学講座「方丈記」		19	17	21	18	16	20		
入門手話講座		8・22	13・27	10・24					
ボタニカルアート（植物画）		7 21	5 19	2 16	6 20				
デッサンを始めよう ～初級～	4月に日程が確定します。中央公民館へお問い合わせください。								
集まれ！ 韓国をもっと知りたい人		6	4	1	5	3	7		
楽しい！簡単？英会話楽習		1	6	3	7	5	2	7	11