

長洲町自治公民館講座



「いつでも、どこでも、だれでも」を基本に
趣味、教養、健康、物づくりなど
身近な生活に即した分野を行います。

**実施
公民館
募集**

講座一覧

骨盤 体操

骨盤の歪みを自分のペースに
合わせて、動いて改善する体操を
行います。

将棋

初心者から上級者まで、将棋
の奥深さを楽しみながら脳の活性
化を図ります。

茶道

お茶を通
して礼儀作
法やマナー
が身に付き、
茶道を学び・知識を習得する楽し
さを得ることができます。
※材料費が必要となります。
(お1人200円程度)



着物 着付

興味があっても一歩が踏み出せ
ない方のため
に、一人でも
ちゃんと着ら
れる「着付け
の基本」を学びます。



長洲 音楽会

ギターの伴奏に合わせ
て、昔懐かしの歌などを会場
の皆さんで
歌います。



カラオケ

おなかの底から声を出して歌う
ことで、脳の活性と
共にストレスも発散
されます。



実施方法

★実施に当たっては、各区の希望により自治公民館の空き状況や講座指導者の日程、広報周知等を各行政区と調整しながら行います。

※自治公民館がない行政区においても区の公民館類似施設などで実施できますので、ご相談ください。

★各講座 90 分の実施時間を予定しております。

★講座の参加料は無料です。ただし、教材費（材料費）などは参加者の負担となります。

担当窓口 長洲教育委員会生涯学習課
(長洲町中央公民館) ☎ 78-0053