

区分	事業名・講座名	趣旨・内容・目的	対象 (定員)	実施時期 実施時間	回数
レク	初心者のためのゴルフ講座	生涯スポーツであるゴルフをとおして、健康的な身体作りを目標とする。	8	6/1～ 毎週木曜日19時～21時	15
	有酸素運動講座	有酸素運動をしながら体幹を鍛える。健康的な身体作りを目標とする。	15	7/13～ 毎週木曜日 14時～	10
	ウォーキング講座	膝に負担のかからない、正しい歩き方を学びます。日頃のウォーキングを楽しみましょう。	10	11/15(水) 毎週水曜日 10:00～	7
	ストレッチ講座	身体の疲れをとったり、リラックスさせたり、身体の調子を整える。健康的な身体作りを目標とする。	10	5/10～ 毎週水曜日10時～12時	15
生活	認知症予防講座	認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながら紹介する。	10	1回目 6/21(水)～6/22(木) 午前10時～ 2回目 7/5(水)～7/6(木) 午前10時～	6
	栄養学講座	身体の中から美しく！秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすく紹介する。	10	9/12・13	6
	睡眠と健康講座	「眠たくても眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など睡眠のお悩みや健康との関係を紹介する。	10	7/13～7/14 10時～12時	4
	防災講座	災害への備えは重要です。日々の備えから、家族の防災力を高めるためのポイントなどをご紹介します。	10	9/1(防災の日) 18時30分～	6
	清掃センター見学会	生活をする上で必ずでてくるごみについて、どのように処理されているのかを知る。	20	8/18(金) 13時30分～	2
	パン作り講座	家庭で簡単にできるパン作りを学ぶ。	10	11/6(月)・7(火)	5
社会	相続講座	「相続」が「争族」にならないための準備を。よりよい未来のための「ライフ＆エンディング」を考える講座。	15	1回目 8/3(木)～8/4(金) 午後2時～ 2回目 9/14(木)～9/15(金) 午後7時～	6
	相続税講座	税理士の観点から相続に関する講座	15	1/19(木)・20(金) 19:00～	6
技術	タブレット講座	タブレット初心者向けの講座。使い方がわからない。購入を検討しているなど、実際に使ってみて学ぶ。	20	調整中	4

町立中央公民館講座の受付・申込は町立中央公民館窓口またはお電話でお問い合わせください。  
金武町立中央公民館 ☎968-2992(平日 午前9時～12時、午後1時～午後4時30分)

## 令和5年度 町立中央公民館講座等年間事業計画表

区分	事業名・講座名	趣旨・内容・目的	対象 (定員)	実施時期 実施時間	回数
教養	公民館公演事業①	組踊版「ももたろう」		10/20(金) 18時～	1
	公民館公演事業②	JAZZコンサート		12/15(金) 18時～	1
	金武町の歴史・文化財	金武町の歴史と文化を知り、地元愛をはぐくむ。	15	調整中	4
	自然観察講座	金武町の自然を感じ、地元愛をはぐくむ。	15	8/3 14時～	4
	野鳥写真展示会	愛鳥週間に併せて実施。金武町の野鳥について知る機会の創出。	-	5/2～5/31	-
趣味	三板講座	沖縄の小さな打楽器を知り、演奏方法を学ぶ。	10	12月～ (調整中)	10
	紅型染め講座	沖縄の伝統工芸の紅型染めを型彫りから染めまでの工程を学び、手仕事の楽しさを体験する。	10	8/1～ 毎週火曜日14時～16時	12
	藤かご講座	藤の自然素材を使用してバッグを作る。身近にある自然な物がバッグの材料になることを学ぶ。	10	7/3～ 毎週月曜日14時～16時	10
	糸かけアート	釘と糸で作られる幾何学模様のアートを楽しむ。糸をかける計算があり、頭と指の運動になる。	10	9/21～ 毎週木曜日10時～12時	5
	パステルアート講座	パステル(クレヨンみたいなもの)をカッターで削って粉にし、指で描くアート。心と頭がスッキリ、元気になります。	10	6/6～ 毎月第1・3火曜日 10時～12時	5
	スマホ講座 初級	スマホ初心者向けの講座。使い方がわからない。購入を検討しているなど、実際に使ってみて学ぶ。	20	7/11(火) ①10時～ ②14時～	8
	絵画講座	基礎的なデッサンから技法について学ぶ。	15	8/1～ 毎週火曜日 14時～	10
結書講座	上手い下手ではなく、自分の字を味のある字へ。クセ字を好きになる。	15	7/12～ 毎月第2・4水曜日 10時～	10	
健康マージャン講座	手を動かし、頭で考えるマージャンは認知症予防にも効果的。頭のトレーニングをしよう。	20	5/9～ 毎週火曜日14時～16時	15	

※日程調整中の講座について、詳しくは毎月の広報「くむ」の「中央公民館だより」をご確認ください。  
都合により、開講されない場合もございますので、予めご了承ください。