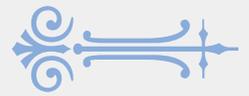




# はびきのふれ愛学のすすめ



## 陵南の森公民館 市民生涯学習講座(秋)受講生募集

### 平成22年度市民生涯学習講座(秋)の受講生を募集します。

- ◇講座募集日時(別途、受付(募集)日一覧表をご覧ください)は、各講座によって募集時間は異なります。お間違のないようにお願いします。
- ◇募集受付会場  
陵南の森公民館
- 各講座とも先着順で定員になりしだい締め切ります。
- 定員に満たない場合は、各講座の募集日以降9/17(金)までの受付とします。(受付時間は平日9:00~17:00)※9/18(土)以降は受付しません。
- 講座運営費は受付当日に徴収します。(お釣りのないようお願いします。)
- 電話での申し込みは受け付けません。代理申し込みでもかまいませんが、受講生の氏名、住所、電話番号、年齢(市外の方は勤務先、学校名も)が必要です。
- 各講座の申し込み書は1人1枚のみ配布します。申し込み当日に複数の講座や複数人分を申し込みされる方は、その都度列の最後尾にお並びください。

### ■受付(募集)日一覧表

受付日	曜日	時間	講座(事業)の名称	
9月8日	水	13:30~ (開場13:00)	陶芸入門講座(秋)昼コース	
			女性セミナー(秋)『誰にでもできる正しい健康法Ⅱ』	
			刺しゅう入門講座(秋)	
		15:00~ (開場14:30)	フラワーアレンジメント入門講座(秋)	
			連続講座『ビーズ・アクセサリ入門講座(秋)』	
			歴史文化講座 『~世界遺産に近づいた~百舌鳥・古市古墳群』	
			『年末に向けた掃除でおうちスッキリ!』講座	
		18:00 ~20:00 (開場17:30)		『パソコンIT』入門講座(秋)
				女性のための着付入門講座(秋)
				陶芸入門講座(秋)夜コース
			クッキングセミナー(秋) 『野菜DE元気レシピ 元気は食卓から』	

## 講座案内

### 陶芸入門講座(秋)昼コース

- 対象 : 羽曳野市在住、在勤、在学の方
- 会場 : 羽曳野市立陵南の森公民館 実習室
- 時間 : 13:00~16:00
- 定員 : 20人
- 講座運営費 : 3,000円(※欠席しても返金しません)
- もちもの : タオル、エプロン、ぞうきん、新聞紙

開催日	内容	講師
22/10/15(金)	電子制御式自動電気陶芸窯ですてきな作品を作れませんか。手動ろくろを使って陶芸の基礎から学習します。余った粘土で、干支やお雛様を作ります。	陶芸愛好家 横田 昭二郎
22/11/12(金)		
22/12/10(金)		

### 女性セミナー(秋)『誰にでもできる正しい健康法Ⅱ』

ハードな運動よりも日常簡単にできる健康法、ストレッチングが体に一番良い効果が得られます。しかし健康法については、誤った情報が数多くあります。正しい健康法をきちんと学び、楽しくポジティブに健康になりましょう!

- 対象 : 羽曳野市在住、在勤、在学の方
- 会場 : 羽曳野市立陵南の森公民館 第2・3研修室
- 時間 : 15:00~16:30
- 定員 : 40人
- 講座運営費 : 1,500円(※欠席しても返金しません)  
(※動きやすい服装で受講してください)

開催日	内容	講師
22/10/1(金)	継続できる簡単なストレッチの基礎	元塚塚歌劇団 ストレッチ講師 中村 素子
22/10/15(金)	実技	
22/10/29(金)	精神と肉体のつながり	
22/11/12(金)	バリエーション	
22/11/26(金)	過去4回分の復習および個別相談	

### 歴史文化講座『~世界遺産に近づいた~百舌鳥・古市古墳群』

このほど世界遺産国内暫定リスト入りが認められた「百舌鳥・古市古墳群」とは何か、わたしたちにとってどのような価値があるのか、巨大な外形や出土品、古代の記録などにもついて世界遺産にたずさわる各市職員を通して、そのすばらしさを探ります。

- 対象 : 羽曳野市在住、在勤、在学の方
- 会場 : 羽曳野市立陵南の森公民館
- 時間 : 14:00~15:30
- 定員 : 50人
- 講座運営費 : 1,200円(※欠席しても返金しません)
- もちもの : 筆記用具

開催日	内容	講師
22/10/21(木)	百舌鳥・古市古墳群を比較する	羽曳野市教育委員会 世界遺産登録準備室 高野 学
22/11/2(火)	百舌鳥・古市古墳群と倭の五王	藤井寺市教育委員会 世界遺産登録準備推進室 天野 未喜
22/11/18(木)	百舌鳥・古市古墳群の大王墓	羽曳野市教育委員会 世界遺産登録準備室 吉澤 則男
22/12/14(火)	百舌鳥・古市古墳群と東アジア	堺市 歴史文化都市推進室 白神 典之
22/12/16(木)	百舌鳥・古市古墳群の1,600年	羽曳野市教育委員会 世界遺産登録準備室 高野 学

### フラワーアレンジメント入門講座(秋)

クリスマスとお正月用のアレンジ(カゴ花)2個を作ります。簡単にスポンジにさして素敵なカゴ花を作しましょう。

- 対象 : 羽曳野市在住、在勤、在学の方
- 会場 : 羽曳野市立陵南の森公民館 第1研修室
- 時間 : 14:00~16:00
- 定員 : 28人
- 講座運営費 : 2,500円(※欠席しても返金しません)
- もちもの : はさみ(工作用)、タオル、ぞうきん、持ち帰り袋(大きめのもの)2つ

開催日	内容	講師
22/12/21(火)	クリスマス・年始の花を楽しく吸水性スポンジにさしていきます。	フラワーカーディネーター 田辺 加代

### 陶芸入門講座(秋)夜コース

- 対象 : 羽曳野市在住、在勤、在学の方
- 会場 : 羽曳野市立陵南の森公民館 実習室
- 時間 : 18:00~21:00
- 定員 : 20人
- 講座運営費 : 3,000円(※欠席しても返金しません)
- もちもの : タオル、エプロン、ぞうきん、新聞紙

開催日	内容	講師
22/10/15(金)	電子制御式自動電気陶芸窯ですてきな作品を作れませんか。手動ろくろを使って陶芸の基礎から学習します。余った粘土で、干支やお雛様を作ります。	陶芸愛好家 高谷 芳明
22/11/12(金)		
22/12/10(金)		

### クッキングセミナー(秋)『野菜DE元気レシピ 元気は食卓から』

- 対象 : 羽曳野市在住、在勤、在学の方
- 会場 : 羽曳野市立陵南の森公民館 料理実習室
- 時間 : 19:00~21:00
- 定員 : 30人
- 講座運営費 : 5,000円(※欠席しても返金しません)
- もちもの : エプロン、タオル、ふきん

開催日	内容	講師
22/10/14(木)	『日本料理』《冬に備えてれんこんを食べよう》れんこんバーグ他	料理研究家 足立 敦子 芦屋女子短期大学非常勤講師 [水野真紀の魔法のレストラン] フードコーディネーター
22/10/21(木)	『中国料理』《きのこでチャイニーズ》きのこシューマイ他	
22/10/28(木)	『西洋料理』《じゃが芋でフレンチおかず》ポテトとボーアのマスタードソース他	
22/11/4(木)	『中国料理』《白菜の季節到来》白菜マーボ他	
22/11/11(木)	『日本料理』《里芋・大根を工夫して》里芋の和風コロッケ他	

### 連続講座『ビーズアクセサリ入門講座(秋)』

- 対象 : 羽曳野市在住、在勤、在学の方
- 会場 : 羽曳野市立陵南の森公民館 会議・視聴覚室
- 時間 : 14:00~16:00
- 定員 : 20人
- 講座運営費 : 2,400円(※欠席しても返金しません)
- もちもの : テグス2号、ハサミ、セロテープ、先の細いペンチ、ビーズ用針

開催日	内容	講師
22/10/25(月)	ネックレス作成	ビーズ手芸家 背戸 明美
22/11/8(月)	ストラップ作成	
22/11/22(月)	指輪作成	

『年末に向けた掃除でうちスッキリ!』講座		
○対象	羽曳野市在住、在勤、在学の方	
○会場	羽曳野市立陵南の森公民館 会議・視聴覚室	
○時間	10:00~11:30	
○定員	20人	
○講座運営費	500円(※欠席しても返金しません)	
○もちもの	筆記用具	
開催日	内容	講師
22/11/17(水)	年末にむけての掃除で一年分の汚れを落としましょう。	ダスキン株式会社

『パソコンIT』入門講座(秋)		
デジカメで写真撮影後、加工、編集し年賀状の作り方などを習得します。		
○対象	マウス操作と文字入力のできる羽曳野市在住、在勤、在学の方	
○会場	羽曳野市立陵南の森公民館 視聴覚室	
○時間	13:30~16:30	
○講座運営費	1,000円(※欠席しても返金しません)	
○もちもの	デジカメ(ない方は、こちらで用意します。)	
開催日	内容	講師
22/10/20(水)	ワードを使って、文章の編集や案内状の作成、写真の取り込み、葉書の作り方などを習得します。	羽曳野ITサポート会
22/10/27(水)		
22/11/10(水)		

女性のための着付入門講座(秋)		
○対象	羽曳野市在住、在勤、在学の女性	
○会場	羽曳野市立陵南の森老人福祉センター 2階大広間	
○時間	19:00~21:00	
○定員	20人	
○講座運営費	1,200円(※欠席しても返金しません)	
○もちもの	着物、襦袢、腰紐など。詳しくは受付時に	
開催日	内容	講師
22/10/21(木)	着物の着方	着付講師 高岡 陽子
22/10/28(木)	名古屋帯の結び方	
22/11/ 4(木)	名古屋帯の結び方	
22/11/11(木)	名古屋帯の結び方	

刺しゅう入門講座(秋)		
※ランチオンマットを作ります。(初めてお針・糸を持たれる方にも簡単に出来ます。)		
○対象	羽曳野市在住、在勤、在学の方	
○会場	羽曳野市立陵南の森公民館 会議・視聴覚室	
○時間	13:30~16:00	
○定員	20人	
○講座運営費	1,600円(※欠席しても返金しません)	
○もちもの	糸切りハサミ・筆記用具	
開催日	内容	講師
22/10/15(金)	戸塚刺しゅうの説明、今回使用する基礎ステッチ、刺し方、布に刺しゅう	戸塚刺繍協会 師範 小田 由美恵
22/10/22(金)	基本ステッチを身につけながら、作品の製作	
22/10/29(金)		
22/11/ 5(金)	作品の仕上げ	



## 第27回陵南ふれあいフェスタ 市民カラオケ大会参加者募集

開催日時：10月9日(土)9:15~  
会場：市立陵南の森公民館 研修室  
応募受付：9月13日(月)10:00~12:00 市立陵南の森公民館 研修室1(9:30開場)  
費用：無料  
定員：先着40人(補欠5人) ※電話などでの申し込み不可。  
応募条件：羽曳野市民  
申し込みは、1人1曲。曲目は、事務所備付けの通信カラオケ一覧表よりお選びください。(歌は2コーラス迄の予定です)  
※代理の方での申し込みは(住所・氏名・電話番号・生年月日・歌手名)を確認の上、お越してください。  
※出場順は、陵南の森ふれあいフェスタ実行委員会にて決定します。  
問合せ：陵南の森老人福祉センター ☎952-2751

### 陵南の森老人福祉センタークラブ連絡協議会主催 カラオケ入門講座受講生募集について

対象者 羽曳野市在住の60歳以上で、老人福祉センター使用証をお持ちの方。  
※使用証は、陵南の森老人福祉センター事務所の窓口で交付します。  
日時 平成22年9月10日(金) 10:00~12:00  
平成22年9月24日(金) 10:00~12:00  
場所 陵南の森老人福祉センター 2階 大広間  
講師 カラオケ指導者 近藤 登志子  
受講料 600円(2回分)  
定員 80人  
受付日時 平成22年9月6日(月) 10:00~12:00  
問合せ 陵南の森総合センター 事務所横 陵南の森老人福祉センタークラブ 連絡協議会事務局 ☎952-2751

## 第27回 陵南ふれあいフェスタ

10月6日(水)~10月10日(日) 9:00~20:00(10/10は16:00迄)

公民館サークル 陶芸・短歌・簡筆・七宝焼・川柳・木目込み・写真・切り絵・水墨画・篆刻  
作品展 俳句・ピース・ペン習字・書道・絵画・押し花・絵手紙・押し絵 など

10月8日(金)~10月10日(日) 9:00~20:00(10/10は16:00迄)

老人クラブ・公民館サークル作品展 書道・紙絵・俳句・写真・生け花・手編み・洋裁・パッチワーク・キルト など

10月9日(土)

市民カラオケ大会	9:30~13:00	公民館研修室 ※参加無料
人形劇	11:00~12:00	※無料 老人福祉センター2F 大広間 公民館グループ・ポップコーン
社交ダンスパーティー	13:30~16:30	※参加無料・飲み物付 公民館2F 研修室

10月10日(日) ☆開会セレモニー

模擬店・即売会	10:00~ (売り切れ迄)	グループ作品の各種即売 ジュース・クッキー・パザー 他
お茶会	10:00~16:00 (受付は15:00迄)	中庭茶室 ※参加費 200円(前売券 9/1より発売)
クラブ発表会	9:30~16:00	2F 公民館研修室 ※入場無料
鍼灸・マツサージ体験	10:00~15:30 (受付は14:00迄)	無料 老人福祉センター2F 教養娯楽室
紙絵づくり(9日・10日)	10:00~16:00	無料 老人福祉センター1F ロビー

10月9日・10日 足湯ご利用できます。(10:00~16:00迄)

主催 陵南ふれあいフェスタ実行委員会  
会場 陵南の森総合センター ☎952-2751

皆様のご来場をお待ちしています!

### 陵南の森公民館事業 『こめ油を使ったお料理サロン』

「こめ油」をお使いになったことはございますか?調理実習を通して、おいしく健康的な食生活に役立つ情報をお伝えします!!

講師 足立 敦子氏  
日時 10月13日(水) 10:00~12:00  
会場 陵南の森公民館 調理室  
定員 36人(定員になりたい締め切り)  
費用 500円(申込み時徴収)  
持ち物 エプロン・手拭・上用ふきん2~3枚・三角巾・筆記用具  
メニュー 海老風味揚げ・豚肉とワカメのスープ・キュウリの辛味漬け・白ごはん・サーターアングダー  
申込 9月29日(水) 10:00~  
問合せ 陵南の森公民館事務局 公民館☎952-2751

### 陵南の森総合センターから屋根大改修他工事のお知らせ

10月1日から翌年3月31日までの工期で屋根大改修他工事を行います。

工事に伴い、駐車場のスペースが狭くなります。当施設(図書館、公民館、老人福祉センター)を利用される方は、市循環福祉バス・最寄りの公共交通機関をご利用ください。

なお、運動広場は一部のみの使用となります。(改修工事用資材置場、および現場事務所として使用します。)

運動種目により(工事に支障のない範囲内で)使用が可能です。詳細は、陵南の森総合センターまで、お問い合わせください。

球技(少年野球・一般女子・少年少女ソフトボールなど)は使用いただけません。

個人・グループでの無許可使用も、一切認められません。

【問合せ】陵南の森総合センター ☎952-2751