

平成28年度 各市町村における生涯学習に関する各種講座等の実施予定調査(10月～12月開講)

【四万十市】

月	講座名	講座内容(用意するものや申込期間等に関しては、広報四万十に随時掲載します。)	開催日時	開催場所	主な対象	参加対象地域	参加定員	参加費	問合せ先		
									担当部署	担当者氏名	連絡先
9月～11月	3B体操	美しくはつらつとした生活を送りたい方に、体に無理なくできる健康体操です。ボール・ベル・ベルター三つの補助具を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かしてみませんか。	平成28年9月14日～11月16日 毎週水曜日 全10回 19:30～21:00	〒787-0012 四万十市右山五月町8-32 四万十市立働く婦人の家 1階 軽運動室	女性	四万十市内に 在住または勤 務	12人	無料	四万十市 人権啓発課	岡山 直	(問合せ先) 人権啓発課 0880-35-1035 (申込先) 四万十市立働く婦人の家 0880-34-6299
9月～11月	きもの着付け	着付けははじめてという方を優先にした講座です。きものが好きな方、きものおしゃれを楽しんでみたい方はこの機会にぜひお申し込みください。	平成28年9月26日～11月24日 毎週月・木曜日 全16回 (10/12・11/3の祝日除く) 19:00～21:00	〒787-0012 四万十市右山五月町8-32 四万十市立働く婦人の家 2階 和室	女性	四万十市内に 在住または勤 務	13人	無料	四万十市 人権啓発課	岡山 直	(問合せ先) 人権啓発課 0880-35-1035 (申込先) 四万十市立働く婦人の家 0880-34-6299
10月～11月	ペン字書道	はじめは普段使用することの多いボールペンやデスクペンを中心に、後半は筆ペンでのし書き等の練習をします。日常生活に即活かせる内容です。	平成28年10月11日～11月15日 毎週火曜日 全6回 19:00～21:00	〒787-0012 四万十市右山五月町8-32 四万十市立働く婦人の家 2階 図書室	女性	四万十市内に 在住または勤 務	7人	無料	四万十市 人権啓発課	岡山 直	(問合せ先) 人権啓発課 0880-35-1035 (申込先) 四万十市立働く婦人の家 0880-34-6299
10月～11月	パドマ・ヨガ療法②	やさしい動きで、無理せず自分のペースで出来るので、初心者の方にもおすすめのヨガです。	平成28年10月11日～11月8日 毎週火曜日 全5回 19:00～20:30	〒787-0012 四万十市右山五月町8-32 四万十市立働く婦人の家 2階 和室	女性	四万十市内に 在住または勤 務	12人	無料	四万十市 人権啓発課	岡山 直	(問合せ先) 人権啓発課 0880-35-1035 (申込先) 四万十市立働く婦人の家 0880-34-6299
10月～12月	男性の料理教室	男性だけで楽しく料理をしませんか。人気のメニューに挑戦しますので、お気軽にお申し込みください。	平成28年10月22日 平成28年11月26日 平成28年12月17日 いずれも土曜日 全3回 10:30～13:00	〒787-0012 四万十市右山五月町8-32 四万十市立働く婦人の家 2階 調理室	男性	四万十市内に 在住または勤 務	8人	材料代 (2,000円 初回にご用 意くださ い。)	四万十市 人権啓発課	岡山 直	(問合せ先) 人権啓発課 0880-35-1035 (申込先) 四万十市立働く婦人の家 0880-34-6299
10月	転ばぬ先のちよっと健康教室	年齢とともに衰える体力を維持し、市民が健康で生き生きとした生活が送れるよう、10月限定の健康教室	平成28年10月5日 平成28年10月12日 平成28年10月19日 平成28年10月26日 水曜日 19:00～20:30	5日: 具同体育センター 12日: 中村南小学校体育館 19日: 具同小学校体育館 26日: 東山小学校体育館	四万十市民 (学生は除く)	四万十市内	各教室30人	500円	四万十市 生涯学習課	尾崎 志乃	0880-34-2071
10月	四万十川ウルトラマラソン	100km、60kmのマラソン	平成28年10月16日 日曜日 100kmの部 5:30スタート 60kmの部 10:00スタート	四万十市、四万十町	レース当日満18歳以上で、各種目とも制限時間内に完走できる走力を有する者。(ただし、高校生は除く)車椅子での参加はできない。	なし	2,400人	100kmの部 18,000円 60kmの部 13,000円	四万十市 生涯学習課	尾崎 志乃	0880-34-0605
11月	スポレク・チャレンジ・フェスタ	体を動かす楽しさを知ってもらうとともに、生涯スポーツへの関心や意欲を高めるため、小学生を対象としたスポレク・チャレンジ・フェスタを開催	平成28年11月7日、14日 土曜日 9:00～11:50	〒787-0008 四万十市安並4231 市民スポーツセンター	小学生	四万十市内	両日とも各60人	無料	四万十市 生涯学習課	上岡 真良那	0880-34-2071
12月	第4回市民ハイキング	健康ウォーキング	平成28年12月上旬予定	未定	一般	四万十市内	未定	未定	四万十市 生涯学習課	横山 貴彦	0880-34-2071
12月(予定)	幡多地区ワナゲ大会	老若男女を問わず、交流を目的に幡多地区スポーツ推進委員連絡協議会が行うワナゲ大会	平成28年12月上旬ごろ	黒潮町	幡多地区民	幡多地域	なし	無料	四万十市 生涯学習課	横山 貴彦	0880-34-2071
12月	第22回四万十市スポーツ少年団ドッジボール大会	四万十市スポーツ少年団に加盟している団員を対象にしたドッジボール大会	平成28年12月3日(土)	〒787-0008 四万十市安並4231 市民スポーツセンター	四万十市スポーツ少年団協議会に加盟している団員	四万十市内	なし	無料	四万十市 生涯学習課	横山 貴彦	0880-34-2071
12月	読売中村ロードレース	ロードレースを通じての仲間づくりと、スポーツを楽しむことによる住民の体力向上と健康管理を目的にし、何ごとにもめげない強健な身体と明るく豊かな心情を培い、地域社会の人づくりの要請にこたえるもの。3km、5km、10kmの3コース	平成28年12月23日(金)	四万十市安並から藤岡の往復	小学5年生以上	四万十市内	なし	無料	四万十市 生涯学習課	上岡 真良那	0880-34-2071