

令和7年度 霧島市公民館定期講座募集案内

1 申込方法

- ・ 往復はがき（**170円**）に必要事項を記入し、郵送又は社会教育課まで提出してください。
切手の不足がないか必ず確認してください。
- ※ 電話やFAX等での申込みはできません。

2 申込講座数

- ・ **1人2講座**まで申込みができます。
- ・ 往復はがき1枚に1講座1人を記入してください。

3 申込期限

- ・ **令和7年8月8日（金）**当日消印有効です。

4 受講資格等

- ・ 霧島市内に居住又は勤務する方
（満18歳以上で、高校生を除く）
- ・ **講座の運営に積極的にご協力いただける方**
- ・ 本講座は初心者対象です。
同一講座の受講は連続2年まで。（ただし連続2年までの方で定員に満たない講座は連続3年目の方も受講できるものとします。）
- ※ 開講しなかった年を除いて受講年数をカウントします。

5 開設基準

申込者数（1、2年目）が定員の半数に満たない講座は開設しません。また、定員を超えた場合は抽選となります。

6 受講料

2,000円【講座回数9回】 ※ 受講料納入後は返金しません。

7 受講決定

- ・ 講座の開講及び受講決定等については、返信用はがきにて通知します。
- ・ 決定通知は8月下旬、開講は10月を予定しています。**9月5日を過ぎてもはがきの返信がない場合は、社会教育課（☎55-1376）までお問合せください。**

8 注意事項

- ・ お子様等を含め、受講生以外の参加はできません。
- ・ 受講可能な講座のみにお申込みください。
- ・ 受講に必要な道具やテキスト等の費用は受講生の自己負担となります。（詳細は裏面の各講座の別途費用及び内容をご確認ください。）
- ・ 荒天や講師の都合等により日程変更・未開講の場合があります。
- ・ 申込時に記入していただいた個人情報**は本事業以外には使用しません。**電話番号は各講座で作成していただく連絡網に使用しますのであらかじめご了承ください。
- ・ 健康に不安のある方は、医師に相談をしてからお申込みください。

<往復はがきの記入方法と記入例>

【往信表】	【返信表】	【返信表】	【往信表】
85 円 往信	※ここには何も書かないでください。 (市記入欄)	85 円 返信	記入例 ①[4]太極拳(隼人) ② 霧島 太郎 ③ きりしま たろう ④ 30代 ⑤ 〒899-0000 霧島市〇〇町1丁目1番地 ⑥ 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
霧島市教育委員会 社会教育課学習支援グループ行		自分の氏名 様 ↑ ※様とお書きください。	記入項目 ①希望の講座番号及び講座名 ②氏名 ③ふりがな ④年代(満18歳以上、高校生を除く) ⑤住所 ⑥講座の連絡網で使う番号 ※昼間につながりやすい番号を書くこと(携帯電話等)
		※1枚につき、1人のみ	



<問合せ先>

霧島市教育委員会 社会教育課
学習支援グループ TEL: 0995-55-1376

1 日本民謡
講 師 山下 孝子 開 講 日 第2・4火曜日 会 場 富隈地区公民館 時 間 9:30～11:30 定 員 20名 別途費用 — 内 容 民謡は心のふるさと。楽しい民謡と一緒に踊りませんか。

2 ヨガ
講 師 岩切 優子 開 講 日 第1・3火曜日 会 場 富隈地区公民館 時 間 13:30～15:30 定 員 30名 別途費用 — 内 容 呼吸法で内臓機能を高め自力本願でストレス解消！

3 中高年のストレッチ&エクササイズ（隼人）
講 師 岩元 由美子 開 講 日 第1・3金曜日 会 場 富隈地区公民館 時 間 13:30～15:30 定 員 30名 別途費用 — 内 容 柔軟性を育み、有酸素運動と筋力トレーニングで、健康づくりを！

4 太極拳（隼人）
講 師 原田 清美 開 講 日 第1・3土曜日 会 場 富隈地区公民館 時 間 19:00～21:00 定 員 20名 別途費用 — 内 容 美しさと優雅さを秘めた中国古来の武術です。有酸素運動ですので身体にも大変良いです。

5 リズム体操&レクリエーションダンス（国分）
講 師 古市 真実 開 講 日 第1・3月曜日 会 場 国分公民館 時 間 9:30～11:30 定 員 30名 別途費用 — 内 容 いつでも、どこでも、だれでもできるレクダンス&リズム体操。健康づくり、仲間づくりに最適です。初心者、老若男女問わず大歓迎。

6 たのしい民謡
講 師 竹下 トミ子 開 講 日 第2・4火曜日 会 場 国分公民館 時 間 9:30～11:30 定 員 20名 別途費用 — 内 容 聴きなれた唄や踊り、日本の民謡、踊りの背景を学びながら楽しく一緒に踊りましょう。

7 レクリエーションダンス
講 師 北村 啓子 開 講 日 第1・3木曜日 会 場 国分公民館 時 間 9:30～11:30 定 員 40名 別途費用 — 内 容 いろいろなジャンルの曲に合わせ、楽しく体を動かします。いつでもどこでもだれにでもできるのがレクリエーションダンスです。

8 ウォーキングと簡単筋トレ
講 師 石橋 千秋 開 講 日 第1・3火曜日 会 場 国分公民館 時 間 10:00～11:30 定 員 40名 別途費用 — 内 容 脂肪燃焼、筋トレ、ストレッチなど音楽に合わせて楽しく！体力に自信のある方参加しませんか。

9 中高年のストレッチ&エクササイズ（国分）
講 師 岩元 由美子 開 講 日 第1・3月曜日 会 場 国分公民館 時 間 13:30～15:30 定 員 40名 別途費用 — 内 容 柔軟性・有酸素運動・筋力トレーニングで、健康づくりを！

10 太極拳（国分）
講 師 黒木 彩子 開 講 日 第2・4月曜日 会 場 国分公民館 時 間 13:30～15:30 定 員 20名 別途費用 — 内 容 基本姿勢を学び音楽に合わせて健康づくりを！



…土曜日



…18時以降