

令和 8 年度 わくわく学び塾

ほうふ幸せます人材バンク「指導者バンク」登録者による公開講座

♠第1回 11月20日（金）

気功を覚えてみませんか！？

◎目に見えないエネルギーを味方につける

講 師 橋本 和正さん

時 間 10：00～11：30

場 所 ルルサス文化センター交流室 4

対 象 市内在住・在勤・在学の人

定 員 20 名（先着順）

材料費 無料

持参物 タオル、飲み物

楽に動ける服装でご参加ください。

申込み 11/4（水）～11/18（水）

☆多気の集め方、気の使い方、気を通す方法
自分・家族の痛みを和らげる方法を覚えて
活用しませんか？



♠第2回 11月25日（水）

📺クリスマスを彩る

オリジナル クリスマスボードを作ろう！

講 師 田村 洋子さん

時 間 10：00～11：30

場 所 ルルサス文化センター交流室 1

対 象 市内在住・在勤・在学の人

定 員 20 名（先着順）

材料費 300 円

持参物 はさみ・ピンセット、タオル

申込み 11/9（月）～11/24（火）

☆多青いボードに、毛糸やフェルトや折り
紙を張り付けて、にぎやかなクリスマスの
夜を描きましょう！

※トナカイとサンタクロースは折ったものをお渡しします。



♠第3回 12月2日（水）

♪ みんなで歌おう（^^♪

昭和歌謡

講 師 モーニングピース

時 間 14：00～15：30

場 所 ルルサス文化センター交流室 2

対 象 市内在住・在勤・在学の人

定 員 20 名（先着順）

材料費 無料

持参物 飲み物

申込み 11/16（月）～11/30（月）



☆多アコースティック・ギターの伴奏で、なつかしの昭和歌
謡をみんなで一緒に歌って、心も体も元気になるでしょう♪

♠第4回 12月9日（水）

◎誰でもできる！

簡単エアロビクス、ストレッチ、ヨガ

講 師 松永 瞳さん

時 間 10：00～11：30

場 所 ルルサス文化センター交流室 4

対 象 市内在住・在勤・在学の人

定 員 20 名（先着順）

材料費 無料

持参物 タオル、飲み物

申込み 11/24（火）～12/7（月）



☆多有酸素運動で身体を燃やして、ストレッチとヨガで姿勢
の改善。呼吸をしっかりと心と体をほぐしましょう！

★お申込み方法★

直接又は電話で下記まで氏名・電話番号をお知らせいただくか、
各講座の QR コードから web フォームでお申込みください。

【申込み・問合せ先】

防府市教育委員会 教育部生涯学習課 生涯学習相談コーナー

TEL (0835) 25-2922



ホームページはこちら