

# 真鶴カルチャーセンター 受講生募集

春の新講座  
スタート!

2014年  
春4月開講

見学・無料体験できます!! ※ご希望の方は、事務局にお申し出下さい。

月  
Monday

- 着物のリフォーム
- パッチワークとコットンクラフト
- ハワイアンダンス
- 親子えいご **New**



火  
Tuesday

- ハワイアンダンス
- ハワイアンダンス中級
- 健康美UPエクササイズ(メノポーズケア)
- 楊名時健康太極拳 **New**
- トールペイント **New**
- 親子リトミック **New**

水  
Wednesday

- 初級かな書道
- 初級漢字書道
- 実用書道
- 小原流生け花(中級)
- 小原流生け花
- 社交ダンス(初級・中級・上級)
- ヨガ
- ~美文字は人生の宝物~ 習字 **New**

木  
Thursday

- ハワイアンダンス入門クラス
- ハワイアンダンス
- 小原流生け花
- 終活セミナー **New**

金  
Friday

- 小原流生け花
- ヨーガ ※継続受講者満員の為、今回は募集いたしません。
- 和舞クラブ **New**

土  
Saturday

- ~エンディングノートを作ろう~ 終活塾 **New**

## 貸会議室・貸テナントもごさいます!

貸会議室は定員24名の小会議室から最大380名収容できる大ホールがございます。社内会議、セミナー、ダンスパーティなどにご利用ください! 貸テナントは、10坪~30坪の広さがございます。

お申し込み・お問い合わせは

(一社)北九州  
総合労働会館 **真鶴会館**

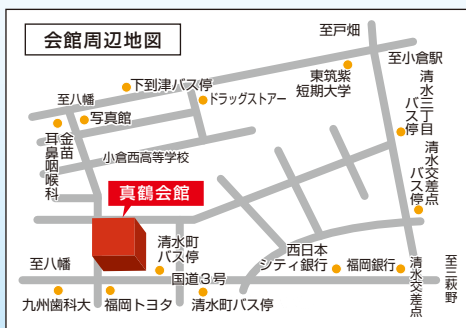
〒803-0844 北九州市小倉北区真鶴1丁目5番15号

TEL.093-571-7861

MAIL:mana-1515@juno.ocn.ne.jp

## 交通のご案内

※駐車場数が少ないため、公共交通機関の利用にご協力ください。



●バスでお越しの場合は

- 「砂津」・「八幡」方面より  
1番「下津」バス下車 徒歩5分
- 「小倉駅」・「三萩野」方面より  
22・43・96番「清水町」バス下車 徒歩1分
- 「黒崎」・「八幡」方面より  
22・43番「清水町」バス下車 徒歩1分
- 「戸畑・浅生通」方面より  
25・27・28・32番「清水3丁目」バス下車 徒歩7分
- JRでお越しの場合は  
日豊本線「南小倉駅」より 徒歩10~15分



## 親子えいご

絵本の読み聞かせ、工作、歌や指遊びなどを通じて子どもらしさを大切に、お子様の情操や知的好奇心を育てます。ママはリフレッシュしながら、新しい英語との出会いを楽しんで下さい。

講師：カルチャーキッズルーム主宰 米国ニューヨークコロンビア大学院卒業(英語教授法専攻) 中・高校一種免状(英語) Kazuko Yano 曜日：月曜日(第1・2・3週 月3回)  
時間：11:00~11:45 対象：0歳(6ヶ月)~3歳 持参品：特になし

## 楊名時健康太極拳

呼吸法により血流を良くし体調を整え、ゆっくりした動作で筋力を強化し、転倒防止にもなります。また年齢、体力を問わずどなたでも無理なく、気軽に行える健康増進法です。

講師：楊名時健康太極拳師範 範永芳香 曜日：火曜日(第1・3週 月2回)  
時間：10:00~12:00 対象：不問  
持参品：動きやすい服装、飲料、タオル、素足で行うので足ふき

## トールペイント

木・ガラス・布・皮にアクリル絵具を使い、ちょっとした筆使いで美しいグラデーションと色彩を楽しむことができます。また、ご自分の表札を作ったり、ウェディングプレート等のプレゼントとしても最適です。簡単なテクニックから講師レベルのテクニックまで丁寧に指導しますので、お気軽にご参加ください! 毎日の暮らしに華やかな彩りを!

講師：文部科学省所管(公財)日本余暇文化振興会 トールペインティング認定講師 末永則子  
曜日：火曜日(第2・4週 月2回) 時間：10:00~12:00 対象：不問  
持参品：絵具用バケツ、エプロン、ウエス(古着)、ペイントしたいもの、絵具は無料貸出  
実費(毎月)：教本500円 半紙200円

## ~美文字は人生の宝物~ 習字

パソコンが普及し、書類が活字で簡単に出来上がり、年賀状までもが家庭で簡単に印刷ができる時代になりました。だからこそ手書きの文字の必要性が高まっています。幼い頃に身に付けた美文字力は一生の宝物です。大人の方もその気になれば遅くありません。初心者から上級者までご指導させていただきます。子供から大人まで楽しく文字を学びましょう!

講師：書真書道会理事長 小倉高等学校講師 今渡蒼石  
曜日：水曜日(第2・3・4週 月3回) 時間：16:30~20:00の間で1時間程度  
対象：小学生~大人 持参品：書道道具、硬筆は10マスノートと鉛筆(2B)  
実費(毎月)：教本500円 半紙200円

## 終活セミナー 1回講座

これからの人生をイキイキと生きるため「終活」に真剣に向き合う方が増えていますが、その中で介護問題、相続問題等のたくさんの悩みが出てくると思います。これらの不安を解消するために、介護保険・成年後見制度の活用や遺言書の作成等について学んでみませんか。

講師：北九州市社会福祉協議会 権利擁護・市民後見センター支援員、行政書士 草場研一  
曜日：木曜日(第4週 月1回) 時間：10:00~12:00または19:00~21:00  
対象：不問 持参品：筆記用具

## 和舞クラブ

日舞を基本とした体操で、足腰に自信のない方でも椅子に座って気軽に楽しめます。

講師：胡邦流宗家 胡邦祥乃 曜日：金曜日(第1・3週 月2回)  
時間：13:00~15:00 対象：不問(車いすの方もOK)  
持参品：動きやすい服装、足袋 羽織は無料貸出、洋服でも OK

## ~エンディングノートを作ろう~ 終活塾 3ヶ月講座(4~6月、7~9月)

今までの人生を棚卸して(人生を振り返ってみて)、これからの人生を再設計するための終活。楽しくエンディングノートを作ってみましょう!

講師：日本メンタルヘルス協会 公認心理カウンセラー 才木真理子  
曜日：土曜日(第1・2・3週 月3回) 時間：14:00~16:00  
対象：不問 持参品：筆記用具