



# 公民館だより

平成30年度 冬の生涯学習講座のご案内  
主催：いの町教育委員会事務局（伊野公民館）



## 自分を好きになるごはんの作り方 ～リラックスして野菜料理を作ってみよう～

【日時・場所】① 平成31年2月2日（土） 10時～13時  
伊野公民館 調理室

② 平成31年2月16日（土） 10時～13時  
吾北中央公民館 調理室

【定員】各12名 【参加費】各300円

【講師】教育委員会事務局 管理栄養士 石黒 圭

【締め切り】① 平成31年1月21日（月）17時

② 平成31年2月4日（月）17時



ほっこりメニュー

豆腐料理

野菜の和え物

野菜のみそ汁

白ごはん

あわただしい日々の暮らしの中で、気持ちを落ち着かせる時間はありますか？

ささいなことでイライラしたり、落ち込んだりしていませんか？この講座ではリラックスする方法を体験した後に、簡単な料理をていねいに作って、食べることで自分にやさしくなる練習をします。講座で学んだコツを暮らしのなかで使うことで、あたたかくて、自分を大切にできる毎日に変えていきます。

## ファイティングエクササイズ

昼の部【日時】平成31年2月5日（火）・12日（火）・19日（火）（3回コース）  
10:30～11:30

夜の部【日時】平成31年3月4日（月）・11日（月）・18日（月）（3回コース）  
19:30～20:30

【場所】伊野公民館 3F 大集会室2

【定員】各30名

【参加費】各500円

【講師】いのスポーツクラブ

【締め切り】昼の部 平成31年1月24日（木）17時

夜の部 平成31年2月21日（木）17時

【その他】ケガや病気等で、かかりつけ医から運動制限がかかっている方はご遠慮願います。

パンチやキックを中心とした格闘技の動きのエクササイズ！です。

脂肪燃焼はもちろん、代謝を上げて全身のシェイプUPを目指します。

運動不足の方、ダイエットしたい方、ストレス発散したい方、

一緒に楽しくいい汗かきませんか？！

寒い冬に余計な脂肪をため込まないようにすれば、薄着の季節が近づいても怖くない！！かも・・・



## どう転んでも100%寒い！冬の高知アイスへ行ってみよう！！

【日 時】平成31年2月26日（火） 13時30分 ~ 15時30分  
【場 所】高知アイス 【定 員】15名 【参加費】1,000円  
【締め切り】平成31年2月7日（木）17時



※伊野地区・本川地区からの参加についてはバスの利用ができます。

まだまだ寒いこの時期にあえて高知アイスの工場で最高に冷たい体験をしてみませんか？

工場見学や-25℃の冷凍庫体験、好きなフレーバーを使ってのオリジナルアイス作り、アイス箱詰め体験、最後には高知アイス売店見学（買い物可※実費）と冷たい体験が盛りだくさんとなっております。

講座が終わったら外の気温の方が暖かく思えるかも・・・

## # Instagram 初心者編

【日 時】平成31年2月28日（木） 10時 ~ 11時  
【場 所】地域子育て支援センター「ぐりぐらひろば」  
【定 員】10名（未就園児連れ可） 【参加費】無料  
【講 師】教育委員会事務局 IT専門員 森 清仁  
【締め切り】平成31年2月18日（月）17時

正しく・便利に  
楽しく使えるように  
なりましょう！



この講座では、SNSでの基礎知識を学んだあと、Instagramを使って（希望者）実際に動画や写真を投稿してみます。トラブルに巻き込まれないように、正しい知識（著作権や肖像権など）を持って、楽しく使ってみましょう♪

この講座は、お子さん連れのお母さん、お父さん大歓迎！

日常の素敵な場面を残したい方、お子さんの可愛い姿を残したい方など、お待ちしております。

また、いの町では12月から公式のInstagramアカウントを立ち上げました。

いの町の魅力をどんどん発信していきます。みなさんも、いの町で撮影した写真や動画に「#いのめぐり」を付けて投稿してみましょう！ アカウント名：【公式】いの町 です。



## 申し込み方法

お申し込みについては、各講座ともそれぞれの締切日まで受け付けます。

教育委員会事務局・伊野公民館 窓口へ直接、またはお電話でお申し込みください。

教育委員会事務局 TEL 893-1922（8時30分～17時15分）

伊野公民館 TEL 893-2012（8時30分～17時15分）

ただし、土・日・祝日はどちらも受付できませんのでご了承ください。

応募者多数の場合は抽選とさせていただきます、開催日5日前までにご連絡します。

なお、定員に満たない講座については締切日以降も受け付ける場合がありますので、ご確認ください。

※生涯学習講座は全講座とも中学生以上が対象です。

※いの町在住または町内に勤務している方を優先させていただきます。

※各講座とも応募者が5名に満たない場合は、講座開催を中止する場合があります。

※参加費は各講座の当日受付時に集めます。

※キャンセルをされた場合、参加費をいただくことがありますのでご了承ください。

※持ち物等の詳細については抽選結果と同時にお知らせします。