

宇土市生涯学習講座(後期)の受講者を募集します

生涯活動推進課 生涯学習係 ☎(22)6510

生涯学習講座は、生涯にわたって文化向上、健康増進、豊かな心の育成を目指すとともに、市民の皆さんのふれあひによる楽しい学びの場です。みんなと一緒に楽しく学んでみませんか？すべて初心者向けの内容です。

暮らしに役立つ筆ペン講座 定員15名

のし袋・ハガキや年賀状など、暮らしに役立つ筆ペンを学んでみませんか。基本からじっくり学べます。

- ▶期日:10月7日(月)、21日(月)、11月11日(月)、25日(月)、12月9日(月)、23日(月)
- ▶時間:13:30～15:00
- ▶場所:市役所別館2階 講習室
- ▶講師:山下 静雨さん
- ▶受講料:2,500円(全6回分・用具代込)

リズムで楽しく骨盤体操講座 定員15名

音楽に合わせて楽しく骨盤調整。女性向けの健康講座です。骨盤調整の体操で全身を整えることで、美容や腰痛・肩こり解消・不調改善にもつながります。この機会に楽しく運動を始めてみませんか。

- ▶期日:10月3日(木)、17日(木)、11月7日(木)、21日(木)、12月5日(木)、19日(木)
- ▶時間:14:00～15:00
- ▶場所:市役所別館2階 講習室
- ▶講師:三沢 礼子さん
- ▶受講料:1,200円(全6回分)

骨格調整ヨガ講座 定員10名

骨盤を中心に体の歪みや左右差を無理なく調整し、心身のリラクセスに繋がります。肩こりや腰痛など、体に不調がある人でも参加できます。

- ▶期日:10月10日(木)、24日(木)、11月14日(木)、28日(木)、12月12日(木)、26日(木)
- ▶時間:13:30～14:30
- ▶場所:市役所別館2階 和室
- ▶講師:林田 舞さん
- ▶受講料:1,200円(全6回分)

レベルアップ英会話講座 定員10名

中級(中学校英語レベル)の日常英会話でコミュニケーションを楽しむ講座です。サポートがありますので安心して参加できます。

- ▶期日:10月8日(火)、22日(火)、11月12日(火)、26日(火)、12月10日(火)、24日(火)
- ▶時間:10:30～11:30
- ▶場所:市役所別館2階 講習室
- ▶講師:廣岡 睦美さん
- ▶受講料:1,700円(全6回分・資料代込)

ジェルキャンドル講座 定員10名

ジェルワックスという透明の専用ジェルを使って作られるキャンドルです。ジェルの中にドライフラワーを入れて、オリジナルのジェルキャンドルを作ってみませんか。※作品例は、宇土市ホームページに掲載しています。

- ▶期日:10月30日(水)
- ▶時間:10:00～11:30
- ▶場所:市役所別館2階 講習室
- ▶講師:山下 日出子さん
- ▶受講料:1,700円(材料費込)

アイシングクッキー講座 定員10名

クッキーにカラフルなアイシングクリームをデコレーションして、クリスマスバージョンのアイシングクッキーを楽しく作ってみませんか。※作品例は、宇土市ホームページに掲載しています。

- ▶期日:12月18日(水)
- ▶時間:10:00～11:30
- ▶場所:市役所別館2階 講習室
- ▶講師:山下 日出子さん
- ▶受講料:1,700円(材料費込)

- ▶募集期限:9月13日(金)※当日消印有効 ▶申込資格:市内に在住が勤務している人 ▶申込方法:①～③のいずれかの方法で申し込みください。①窓口にお越しいただく。②ハガキかメールのタイトルに「生涯学習講座申し込み」と記入し、①申込講座名②氏名(ふりがな明記)③年齢④郵便番号・住所⑤電話番号を記載の上、申し込み。③スマート申請で右記QRコードから申し込み。

住所:〒861-0492 宇土市浦田町51番地 生涯活動推進課宛 メール:syougai01@city.uto.lg.jp

【注意事項】

- (1)応募者多数の場合は、抽選により決定します。また、応募者が定員に満たないときは、開講しない場合があります。
- (2)開催場所や日程が都合により変更になる場合があります。(3)受講の可否については、申込者全員に通知します。

※複数の講座の申し込みも可能ですが、各講座の曜日や時間を確認して申し込みください。



いきいきスポーツ教室 参加者募集

宇土市内7地区で最近話題のニュースポーツ、「モルック」を実施します。子どもから高齢者までいきいきと楽しめるスポーツです。ぜひお申し込みください。

生涯活動推進課 スポーツ振興係 ☎(23)2642

- ▶対象:市内在住または在勤の人
- ▶場所:各地区体育施設(詳細は以下をご参照ください)
- ▶時間:19:30～21:00
- ▶参加料:1人につき1回200円(保険料含む)※オンライン申請者の参加料は当日に現金で徴収します。
- ▶申込方法:①、②いずれかの方法で申し込みください。

①以下の場所に直接申し込む。

生涯活動推進課、網田・網津支所、ecowin宇土アリーナ(宇土市民体育館)

②QRコードから電子申請をする。

▶申込期限:開催日前週の月曜日まで(詳細は以下をご参照ください。)

▶受付時間:8:30～17:15(平日)

※荒天により企画が中止・途中で終了となる場合があります。

オンライン申請
QRコード



いきいきスポーツ教室スケジュール

	日 程	場 所	申 込 期 限
第1回	9月25日(水)	緑川地区農村運動広場 (雨天時:緑川地区農業者トレーニングセンター)	9月13日(金) ※9月16日(月)が祝日のため
第2回	10月 2日(水)	網津地区市民グラウンド (雨天時:網津地区多目的研修会施設)	9月20日(金) ※9月23日(月)が祝日のため
第3回	10月 9日(水)	網田地区農村運動広場 (雨天時:網田地区農業者トレーニングセンター)	9月30日(月)
第4回	10月16日(水)	走潟地区グラウンド (雨天時:走潟地区体育館)	10月7日(月)
第5回	10月23日(水)	宇土市運動公園 (雨天時:ecowin宇土アリーナ(宇土市民体育館))	10月11日(金) ※10月14日(月)が祝日のため
第6回	10月30日(水)	轟地区農村運動広場 (雨天時:轟地区農業者トレーニングセンター)	10月21日(月)
第7回	11月 7日(木)	立岡総合グラウンド (雨天時:宇土市スポーツセンター)	10月28日(月)

モルックとは

フィンランド発祥のニュースポーツで、2チームに分かれて木の棒(モルック)を投げ、12本の数字が書かれたピン(スキttl)を倒して先に50点ピッタリ得点した方が勝ちになります。老若男女問わず誰でも気軽に楽しむことができるため、近年テレビでも紹介されており、人気が出始めています。

