


# 2019年度 前期 コスモス市民講座



**オープンセレモニー& 特別講演会 6月1日(土)** 無料・申込不要  
 一部: 講座説明会  
 二部: 特別講演「人生100年時代 やっと見つけた! 手ごたえのある生き方」  
 多目的ホール 10時~ (定員 150人)  
 講師: 渡邊一雄さん

高齢者外出促進事業対象




## スペシャル連続講座(全3回) 受講料 900円

時間: 10~12時(料理は13時まで、バス使用は9~12時)


### 歴史学 船原古墳と古賀の文化財 定員 20人 中会議室・バス

### スマホを使いこなして古賀を写そう 定員 20人 103 洋室

6月12日(水)古賀市の歴史を知る講座  
 7月10日(水)歴史資料館見学  
 8月28日(水)古賀市内(船原古墳中心に)視察  
 講師:文化課




6月21日(金)スマホの操作 講師ドコモショップ古賀店  
 7月19日(金)古賀を写そう 講師:小河千和己さん  
 8月23日(金)古賀市HPを検索し、UP!  
 講師:小河千和己さん \*機種はアンドロイドに限定




### 栄養パッチリ めざせ! 男の食 定員 20人 101 調理室

### さあ 2020! オリンピック盛り上げよう 定員 20人 302・101 調理室

6月19日(水)、7月17日(水)、8月7日(水)  
 一人でもこれで安心、男の簡単料理、栄養たっぷり!  
 講師:古賀市食進会・予防健診課  
 材料費:2000円




6月25日(火)オリンピックを学ぼう  
 7月30日(火)ルーマニアと交流しよう  
 8月27日(火)ルーマニア料理を作ろう  
 講師:生涯学習推進課・富永フロレンティナさん 材料費:1000円




### 心も体も 歌って元気はつらつ! 定員 60人 多目的ホール

### 自分の体を再発見 健康生活! 定員 20人 303 和室

6月18日(火)、7月9日(火)、8月6日(火)  
 大人気の講座が再び、アコーディオン演奏で歌います  
 講師:井上祐子さん(株)アルカディア 材料費:200円




6月28日(金)測定と台湾式足もみ 講師:梅谷恵美さん  
 7月26日(金)体幹を整える 講師:荒川登志子さん  
 8月30日(金)測定とリンパケア 講師:中井幸子さん




### 狭いところでもできる! 節約 家庭菜園 定員 25人 102 工芸室

### 自分らしい簡単 メイクアップ講座 定員 20人 302 洋室

菜園のエキスパートから伝授。おいしい野菜を!  
 6月4日(火) 講師:中野かよみさん 材料費:1500円




若返りには化粧も効果があるといわれています!  
 6月7日(金) 講師:大田黒留美子さん(メイクアップアーティスト)




### ハイキングで古賀を歩こう! 定員 20人

### これで安心! 人生100年計画 定員 25人 103 洋室

古賀の身近な丘に登って、新鮮な空気を楽しみましょう  
 6月15日(土) 講師:岡村義人さん(登山協会会長)




定年からのライフワークを計画してみましょう  
 6月26日(水) 講師:中野公寛さん(ファイナンシャルプランナー有資格者)




### ゆがみを改善、体幹の鍛え方 定員 20人 203 ダンス室

### これはハマる! 軽スポーツを楽しむ体力測定 定員 20人 市民体育館

疲れにくい体を目指して、姿勢やからだを改善  
 7月2日(火) 講師:荒川登志子さん(健康運動指導士)




吹き矢・ダーツ・スカットボール簡単スポーツ、体験!  
 7月5日(金) 講師:林田良一さん(軽スポーツ協会会長)




### 美しい折り紙で認知症予防 定員 20人 302 洋室

### 今知ってトクする! 相続と遺言 定員 25人 103 洋室

日本の伝統文化を楽しみ、"脳力"アップ!  
 7月23日(火) 講師:松岡富美子さん 材料費:200円




まずは知ることから、弁護士から解決策伝授  
 7月31日(水) 講師:南正覚文枝さん(弁護士)




### 古賀の郷土料理をつくってみよう 定員 20人 101 調理室

### アロマの香りでリラックス効果 定員 20人 302 洋室

郷土料理を覚えて、家庭で実践してみませんか  
 8月24日(土) 講師:江頭みゆきさん(管理栄養士) 材料費:800円




子育てや家事に忙しい方も、リラックス出来る香りで癒されて  
 9月3日(火) 講師:柴田敬子さん(ハーブ研究家) 材料費:1000円



### バスで行く古賀の魅力! 工場見学&お菓子づくり 定員 20人

### \*スペシャル連続講座・スタートアップ講座を受講される方は、講座説明があるので6月1日(土)のオープンセレモニーにご出席ください!

ものづくりの古賀! 工場見学で魅力を発見しませんか  
 9月4日(水) 案内:商工政策課 材料費:300円



\* 発行済みの「行事予定表」4月うら面、古賀市ホームページも併せてご覧ください \*