


<p>⑳ パパと子が学ぶ!! 朝ラク! 冷凍トースト&簡単スープ</p> <p>日時: 8月23日(日) 10:00~13:00 場所: ①101調理室 対象: 小学生とパパ(グランパ) 定員: 8組 材料費: 1組700円 講師: 古賀市食生活改善推進会 内容: 子どもと一緒に楽しくチャレンジ! 朝の準備がぐっとラクになる作り置きを学べます。</p> <p>子+大</p>	<p>㉑ ガンバルーン体操 楽しく愉快に体を動かし、元気になる</p> <p>日時: 8月28日(金) 10:00~12:00 場所: ①多目的ホール 定員: 15人 講師: 兒玉宏さん 内容: あえて空気を抜いたゴム製ボールを使用。運動が苦手な人も笑いながら自分に合った「遊び」を体験しましょう。</p>	<p>㉒ サンセットヨガ 疲れを癒やす夕暮れヨガ</p> <p>日時: 8月29日(土) 17:30~19:30 集合: 古賀西小グラウンド 古賀西小体育館(雨天時) 定員: 20人 講師: 西尾里香さん 内容: 夕日が美しく染まる海辺に心を委ね、白い砂浜で行うヨガ。自律神経を整え、身も心も癒やしましょう。</p>	<p>㉓ 知って得する! 睡眠の正しい知識</p> <p>日時: 8月30日(日) 10:00~12:00 場所: ①103洋室 定員: 20人 講師: 大西良さん (筑紫女学園大学准教授) 内容: 睡眠教育と子どもたちの支援に携わる講師が解説。子どもへの睡眠教育を通して大人も睡眠の正しい知識を身に付けましょう。</p>
--	---	--	---

<p>㉔ 転ばぬ先のスクワット 正しい筋トレを届けます</p> <p>日時: 9月1日(火) 10:00~12:00 場所: ①多目的ホール 定員: 30人 講師: 生涯学習推進課 内容: 正しい姿勢であなたに合ったスクワットを。フレイル予防に筋トレは必要! 今日から活力向上!!</p>	<p>㉕ 楽しく始める人生会議 自分らしい最期を実践するために</p> <p>日時: 9月3日(木) 10:00~12:00 場所: ①103洋室 定員: 15人 講師: 田中健児さん 内容: 話題にのびるテーマですが、医療や介護等について話し合っておくことは、権利を守るために大切です。</p>	<p>㉖ 多文化共生を体験 ことばでつながる時間</p> <p>日時: 9月5日(土) 10:00~12:00 場所: ①中会議室 定員: 15人 講師: 松尾美恵子さん 内容: 交流型日本語教室に参加する外国籍のみなさんと、フォークダンスをするように楽しくお話をしましょう。国や住んでいる地域による文化の「違うところ」、「同じところ・似ているところ」などを知り合い、相互理解を深めましょう。</p> <p>子OK</p>	<p>㉗ 子育て世代の資産形成入門 子育て、老後にはいくら必要?</p> <p>日時: 9月6日(日) 10:00~12:00 場所: ①103洋室 定員: 10人 講師: 林真実さん(金融経済教育推進機構(J-FLEC)講師) 内容: 中立・公正な公的機関の講座で安心。家計管理と将来設計、資産形成の基礎を学びます。気になるNISA制度とリスクについても知っておきましょう。</p>
--	--	---	--

<p>㉘ 憧れのバレエに挑戦 子どもの頃夢見たバレリーナになろう!!</p> <p>日時: 9月11日(金) 10:00~12:00 場所: ①204ダンス室 定員: 15人 講師: 光永祐香里さん 内容: クラシックバレエの基本はバレレッスン、ストレッチ、センターレッスン。未経験者も最後には白鳥の誕生?!</p> <p>子+大</p>	<p>㉙ パパと子が学ぶ整理収納術 みんなでやれば家族が笑顔!!</p> <p>日時: 9月13日(日) 10:00~12:00 場所: ①大会議室 対象: 小学生とパパ(グランパ) 定員: 20組 材料費: 1組500円 講師: Nagisaさん (整理収納アドバイザー) 内容: 今日からスタート、基本と一緒に体験。おうちで使えるお片付けのコツをワークショップで楽しく学びましょう。</p> <p>子+大</p>	<p>㉚ 被爆体験絵画プロジェクト 被爆体験を「絵画」として表現すること</p> <p>日時: 9月15日(火) 14:00~15:30 場所: ①103洋室 定員: 15人 講師: 九州産業大学芸術学部・国本研究室 内容: 九産大・国本研究室の学生が取り組む、被爆体験に関するプロジェクトについてお話しします。</p>	<p>今回の表紙 </p> <p>撮影: ふなっPさん</p> <p>タイトル: 学びの場 撮影場所: グリーンパーク 古賀 コメント: 初夏の爽やかな風が吹き抜ける木立ちの中、気持ちも解放的に。様々な樹木を観察するリーパスカレッジ受講者の様子。</p> <p>次回も表紙写真を募集します! あなたの写真が表紙を飾るかも?! 要項はホームページ等で確認を。</p>
---	--	--	---

【出会いの場】リーパスカレッジ受講後、色々なグループが誕生しています! ちょっとだけ紹介。- 2 -



「着物でリメイク」



「セラピューティック・ケア」



「股関節と背骨の調律」
フミフミコミュニティ

気になる方はお尋ねください

【問合せ】生涯学習推進課 公民館係 (リーパスプラザこが内)
電話: 944-1931 / mail: kouminkan@city.koga.fukuoka.jp
※窓口・電話: 休館日を除く8時30分~17時 (LINEから問合せはできません) ※休館日: 原則月曜日 (月曜日祝日の場合は翌平日)

講座中、職員が記録や広報に使用するため写真を撮影します。ご了承ください。
講座中の事故等の補償は、市が加入する保険の範囲内です。
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



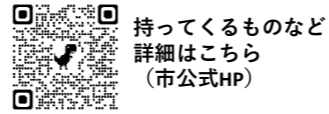
リーパスカレッジ

まじで気になる100の講座

あなたの「楽しい」が
絆を深める
令和8年度前期

撮影者: ふなっPさん
古賀市生涯学習推進課

リーパスカレッジは皆さんの
学びの場、
出会いの場、
きっかけづくりの場です。
どしどしご応募ください。



※リーパスカレッジは
古賀市高齢者外出促進
事業の対象です

①リーパスプラザこが

対象 市内在住、または市内に通勤・通学している人
申込期間 4月20日(月)～5月10日(日)
・期間を過ぎても定員に空きがある講座は申し込みできます。
・応募多数の講座は抽選により決定します。
受講料 1講座300円(材料費・資料代が別途必要な講座あり)
・受講料と材料費・資料代は受講当日にお支払いください。
・開催日前7日を過ぎてのキャンセルは、材料費のみ後日
お支払いください。
託児 1人300円
・講座を申し込むときに一緒に申し込んでください。
・受講当日にお支払いください。

【スペシャル講座】
認知症とともに生きる
認知症希望大使※に学ぶ
前向きに生きる「知恵と工夫」

日時：7月10日(金)
14:00～16:00
場所：①多目的ホール
定員：300人
講師：丹野智文さん(認知症希望大使)
内容：39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんが登壇。認知症は誰にでも起こりうるものとして、早い段階から備えることの大切さや、互いに理解し支え合う共生社会のあり方を、自身の体験をもとに語ります。認知症があっても安心して暮らせる地域を、一緒に考えてみませんか。



※厚生労働省が任命し、認知症の当事者として講演会やイベントなどで社会にメッセージを届ける役割を担っています。

無料講座

①日本書紀伝説の地「聖母屋敷」と国指定史跡をバスで巡り現地見学
日時：5月30日(土)
9:00～12:30
場所：①大会議室
定員：15人
講師：古賀市史跡案内ボランティア
内容：小山田にある十三仏、聖母屋敷にある五つの祠(ほこら)、古賀市が誇る「船原古墳」の3ヶ所をボランティアガイドが案内します。
※バス移動あり

②ママのカラダ整え教室
“骨盤リセット”で体づくり
日時：5月31日(日)
10:00～12:00
場所：①303・304和室
定員：30人
講師：坂口淳也さん
(理学療法士)
内容：出産を機に悩んできた不調や体型変化。理学療法士、ピラティス・ヨガ講師が「骨盤から全身をリセットする方法」を教えます。

③はじめての野球ボール遊び
子どもたちがキラキラと輝く
日時：6月13日(土)
14:00～16:00
場所：市民体育館
対象：小学1～3年生
定員：30人
講師：奥村浩正さん
九州産業大学準硬式野球部
内容：「打てた！とれた！」と野球が初めてでも楽しく成功体験が味わえるベースボール型運動あそびです。

④ふれあい天文学
国立天文台の先生に聞いてみよう！
日時：6月14日(日)
10:00～12:00
場所：①多目的ホール
対象：小学生と保護者
定員：20組
講師：能丸淳一さん
(国立天文台准教授)
内容：ハワイの天体観測所にある「すばる望遠鏡」で勤務された講師の体験談やグループワーク等、天文学の世界にふれてみよう！
(国立天文台との共催)

⑤認知症サポーター養成講座
住み慣れた地域で自分らしく
日時：6月18日(木)
10:00～12:00
場所：①103洋室
定員：30人
講師：古賀市キャラバン・メイト
連絡会「橙」
内容：認知症を正しく理解することで、温かい目で見守る応援者になれます。新しい認知症観、日常生活のちょっとした手助けの仕方や優しい対応について学び、将来に備えましょう。

⑥シニア世代の社交ダンス
正しい姿勢で美しく、フレイルの予防にも
日時：6月19日(金)
10:00～12:00
場所：①多目的ホール
定員：20人
講師：上妻秀典・大神ひとみさん
(スタジオ・アンゲリック)
内容：いつまでも若々しい心と身体を保つには社交ダンスが最適。スニーカーでも踊れるステップで楽しみましょう。

⑦初心者大歓迎
men'sキッチン
世界の料理「スペイン・イタリア」
日時：6月20日(土)
6月27日(土)
(全2回)
10:00～13:00
場所：①101調理室
定員：16人
資料代：1,000円
講師：健康介護課管理栄養士
内容：異国の料理の歴史を学びながら、「ちょっとした」おつまみをみんなで作ってバル気分を味わいましょう。

⑧音楽療法サロン
音楽の力で健康維持、健康増進
日時：6月23日(火)
10:00～12:00
場所：①207音楽室
定員：15人
講師：石内貴代美さん
内容：季節の楽曲や懐かしいメロディーは快く心身を癒やしてくれます。楽しい講話と実践でみんな笑顔に！！

子どもの受講
子 対象は子どものみ
子+大 対象は子どもと保護者
子OK

小1～小4は保護者
同伴、小5以上は
1人でも参加可能
中学生にもお勧め

同伴であっても、子どもと保護者
それぞれが受講したい場合、
それぞれの申し込みが必要です。
子+大の講座を除く。

申込方法 家族等と一緒に受講したい場合などは、
それぞれの人の分を申し込んでください。

①古賀市公式LINE申込

※「友だち追加」が表示された方は、
「友だち追加」をしてください。

②電話申込(092)944-1931
③生涯学習推進課(リーパスプラザこが)窓口



★LINE申込がとっても便利！

・休館日でも夜でもいつでも申込OK
・LINEで抽選結果、準備するものなどの連絡がくる
※分からない方は窓口へ。スマホ操作のお手伝いをします！



受講決定連絡

・申し込んだ方全員に5月17日(日)までに、
「受講決定」「キャンセル待ち」
いずれかの結果をお伝えします。

〔連絡方法〕

・LINE申込：LINEで連絡
※「古賀市」をブロックしないでください。
・電話、窓口申込：電話で連絡

※17日(日)までにLINEまたは電話連絡がない場合、
左記の電話申込先にお問合せください。
※LINEでの個別のお問合せはできません。

⑨マダム・イン・ニューヨーク
男女共同参画♡図書館
日時：6月24日(水)
9:30～12:30
場所：①大会議室
定員：40人
担当：人権センター
内容：ごく普通の主婦がコンプレックスをはねのけ、ひとりの女性としての誇りと自信を取り戻していく物語の2012年インド映画です。鑑賞してみませんか。
無料講座

⑩Let's try African food!
(料理教室)
興味深い国や文化の話聞きながら！
日時：6月25日(木)
10:00～14:00
場所：①101調理室
定員：20人
材料費：1,700円
講師：ヤング アコラセ バーナバ
スさん(ガーナ出身)
内容：日本では珍しいバスマティライス(長粒種)で炊き込みご飯を。チキンとサラダも作ります。

⑪古賀を知ろう！友達作ろう!!
デイキャンプを楽しみながら♪
日時：7月5日(日)
10:00～17:00
集合：①フォーラム9:50
場所：薬王寺オートキャンプ場
対象：18歳～29歳
定員：16人
材料費：2,000円
講師：立石利成さん
橋内京子さん
内容：ホットサンドを作って食べたり、段ボールで燻製を作ったり。若者限定の講座を企画してみました。
※バス移動あり

⑫脳活新聞 入門編
漢字パズル・買い物計算など
日時：7月7日(火)
10:00～12:00
場所：①103洋室
定員：20人
講師：中村祐介さん(西日本新聞
社メディアビジネス部)
内容：人生100年時代と言われる現代日本。健康寿命の延伸に向けて頭の体操を始めてみませんか。

⑬「超」身体能力向上メソッド
スポーツをする方、全てに捧ぐ
日時：7月11日(土)
10:00～12:00
場所：①多目的ホール
定員：20人
講師：田代義人さん
内容：姿勢と身体の使い方で動きが変わる！プロトレーナーがあなたの本来の能力を引き出す実践講座です。

⑭目と脳のトレーニング
話題のメンタルビジョンで脳活！
日時：7月14日(火)
10:00～12:00
場所：①203ダンス室
定員：15人
講師：児島愛さん
内容：大人への機能改善プログラム。簡単に楽しく若返り！！目や脳を活性化しましょう。

⑮切り絵に挑戦しませんか
季節の花で彩りを
日時：7月16日(木)
10:00～12:30
場所：①103洋室
定員：15人
材料費：1,000円
講師：山本エン子さん
内容：カッターの使い方を学びながら作品を作ることで、脳トレにもなります。額に入れて飾ってもおしゃれです。

ズンバゴールド
⑯ZUMBA GOLD
心も身体もハッピーに！
日時：7月18日(土)
10:00～12:00
場所：①203ダンス室
定員：15人
講師：鈴木かつ沙さん
内容：イスに座ってムリなく全身運動&脳トレ。軽快な音楽に合わせた身体活動ですっきり！！！！

⑰くるみ絵の楽しさをお披露うさぎのタペストリー
日時：7月24日(金)
9:30～12:30
場所：①103洋室
定員：15人
材料費：1,500円
講師：佐藤弘子さん
(ひまわり工房)
内容：縫わない技法を守る伝統の「押し絵」。現代の生活に添う図柄で体験してください。
子OK

⑱フェルトで作るお弁当
すみっこちゃんのカラクターも
日時：8月4日(火)
10:00～15:00
場所：①103洋室
定員：15人
材料費：1,000円
講師：太田元子さん
(ギャラリーてまり)
内容：おにぎりやウインナーなどを縫ったり貼ったり。プレゼントや夏休みの思い出の作品にも。
子OK

⑲メッセージボードを描こう
絵の具で楽しむ水彩筆文字
日時：8月18日(火)
10:00～12:00
場所：①102工芸室
定員：15人
材料費：200円
講師：春日寛さん
内容：元気が出ることば。自分が、今、感じたこと。心に浮かんだことをありのままに、思いのままに・・・
子OK

リーパスカレッジを
“地域”で
リーパスカレッジの各講座は「出前講座」として身近な場所で同じように実施できます。生涯学習推進課にご相談ください。講師を紹介いたします。なお、講師料・材料費・会場代などは自己負担です。