

**27 アクティブシニアのストレッチ法**

日時：8月18日（水）  
10:00～12:00  
場所：304 和室  
定員：10人  
講師：生涯学習推進課  
内容：運動機能を維持するストレッチやウォーキングをとおして仲間を増やしませんか？

3

**28 プログラミングを使って遊ぼう**

日時：8月28日（土）  
10:00～12:00  
場所：102 工芸室  
定員：親子8組  
小学3年生以上  
講師：梅津一刀さん  
内容：小学校で必須科目となっているプログラミングを使って、ロボットとジャンケンします。

9

**29 麴を使った簡単エコ料理**

日時：9月3日（金）  
9:30～12:30  
集合：フォーラム（9:10）  
定員：12人  
材料費：800円  
講師：エコロの森スタッフ  
内容：麴甘酒を使ったエコな料理を作り、健康づくりに役立てませんか。お持ち帰りあり。バス移動あり。

2

**30 名将 薦野増時に学ぶ～古賀の歴史を知る～**

日時：9月11日（土）  
10:00～12:00  
場所：中会議室  
定員：30人  
講師：土師武さん  
内容：戦国時代から江戸時代前期にかけて活躍した武将「薦野増時」。古賀にゆかりがある薦野増時に焦点をあて歴史を学びます。

11

### 申し込み方法 その①

QRコードからのお申し込みは、次のコードを読み込み、必要事項を記入の上、講座名を選択してください。

公開講座専用コード



令和3年度前期講座



### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs（持続可能な開発目標）とは、2015年の国連サミットで採択された2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するため、17の目標（ゴール）が定められています。古賀市はSDGsに取り組んでおり、リーパスカレッジでも、各講座を受講することを通じて市民の皆さんにSDGsを意識したくらしを送っていただきたいと思います。各講座の右下にある数字は、SDGsのゴールを示しています。

### 申し込み方法 その②

窓口でのお申し込みは、下記の表をコピーしてご利用ください。お電話でのお申し込みの際は、下記の表の内容を係員にお伝えください。

フリガナ 氏名	
年代	歳代
地域	小野校区・青柳校区・古賀東校区 古賀西校区・花鶴校区・千鳥校区 花見校区・舞の里校区・その他（ ）
電話番号	
メールアドレス	
希望講座番号	

※乳幼児託児をご希望の場合は、申し込み時に係員にご相談ください。（300円/人）  
 ※講座の中止や変更などのご連絡をする場合があります。確実に連絡が取れる電話番号をご記入ください。  
 ※希望講座番号は、講座メニューのはじめに記載してある番号をご記入ください。  
 ※「③子どもにお金の教育を」は、午前・午後のご希望もご記入ください。（例）③午前  
 ※講座メニューを地域などで実施したい場合は、メニューの出前をご相談ください。ご要望に応じて調整いたします。

お申し込み・問い合わせ先  
生涯学習推進課 公民館係 ☎ 092-944-1931



# リーパスカレッジ

## まじで気になる100の講座

### 令和3年度前期 受講生募集中



楽しさ広がる、絆深まる



「リーパスカレッジ」は、人生を豊かに過ごすためのヒントを見つけるたくさんの「場」という思いを込めて企画しています。皆さんの学びの場、出会いの場、きっかけづくりの場、仲間づくりの場として、どしどしご応募ください。

**申込期間** 一次募集：4月20日（火）～5月11日（火）  
※定員に達していない講座は、随時募集いたします。

**対象** 市内在住、または市内に通勤通学している人

**受講料** 1講座300円（材料費が別途必要な講座もあります）  
※受講料と材料費は、受講当日にお支払いください。

**申込方法** 申し込みフォーム（QRコード）、電話、窓口にて受け付けます。なお、応募多数の場合は抽選となります。


**受講通知** 5月12日（水）以降に受講決定のご連絡をします。

**【無料公開講座】**  
**キックオフ！リーパスカレッジ**

講演：コロナ禍に健康に生活するためのポイント  
日時：5月9日（日）13:30～15:00  
場所：U 多目的ホール  
定員：50人  
講師：太田雅規さん  
内容：コロナ禍も元気に過ごすために重要な「身体活動」「食生活」「人とのつながり」について分かりやすくお話しします。**無料講座**  
※同時開催の「走り方教室」に参加の保護者の方は、公開講座にご参加ください。

**【同時開催】**  
**走り方教室**

日時：5月9日（日）13:30～16:00  
場所：市民グラウンド  
定員：小学生30人  
講師：柘永大資さん 吉田康一さん  
内容：もうすぐ運動会！スタートダッシュのポイントや体の使い方を学びます。**無料講座**



太田雅規さん  
福岡女子大学 国際文理学部、食・健康学科教授、医師（医学博士）

**①スマホで上手に写真を撮る方法**

日時：5月19日（水）10:00～12:00  
場所：U 103 洋室  
定員：15人  
講師：金子美聡さん 花田亜紀さん  
内容：地域活動やおうち時間で楽しめるように、スマホの写真機能について学びます。**4**

**②古賀の神社巡り**

日時：5月21日（金）9:00～12:00  
集合：U フォーラム（8:50）  
定員：15人  
講師：文化課  
内容：たくさんある古賀の神社を巡り、神社の歴史や由来を学びます。バス移動あり。**11**

**③子どもに金の教育を**

日時：5月23日（日）【午前】10:00～12:00 【午後】14:00～16:00  
場所：U 中会議室  
対象：小学1～4年生とその保護者  
定員：各10組  
講師：横手光司さん  
内容：お金のたいせつさを体験できます。**無料講座 4**

**④水稲育苗センターとコスモス広場見学**

日時：5月26日（水）9:00～12:00  
集合：U フォーラム（8:50）  
定員：15人  
随行者：生涯学習推進課  
内容：古賀のお米の苗を育てている施設と新鮮な農産物が集まるコスモス広場を見学します。バス移動あり。**2**

**⑤アンチエイジングのボディメイク**

日時：5月29日（土）10:00～12:00  
場所：U 204 ダンス室  
定員：12人  
講師：柴田伊津子さん  
内容：ステップエクササイズで心地よい汗をかき、お腹まわりもシェイプしましょう。**3**

**⑥ほたるを見に行こう**

日時：5月29日（土）19:30～21:00  
集合：U 103 洋室  
定員：15人  
親子可、小学生以上  
講師：古賀市ほたるの会  
内容：古賀にはほたるの名所があります。ほたるの生態を学んだ後、実際に見に行きます。バス移動あり。**15**

**⑦こが散歩 みかんの花咲く丘編**

日時：6月2日（水）9:00～12:00  
集合：U フォーラム（8:50）  
定員：15人  
随行者：生涯学習推進課  
内容：大好評のこが散歩。今回はみかんの花の季節に素晴らしい景観を見ながら歩きます。バス移動あり。**15**

**⑧新緑の水の源流を訪ねる旅**

日時：6月4日（金）9:00～12:00  
集合：U 103 洋室  
定員：15人  
講師：上下水道課  
内容：水道週間に合わせ、水の飲み比べや水道について学び、新緑のダムや施設を見学にいけます。バス移動あり。**6**

**⑨薬王寺温泉と水辺公園 + シェイプアップ運動**

日時：6月11日（金）9:00～12:00  
集合：U フォーラム（8:50）  
定員：15人  
講師：原田結実子さん  
内容：薬王寺唯一の旅館「鬼王荘」の女将さんの話。水辺公園を散策しながらシェイプアップ運動をします。バス移動あり。**3**

**⑩体力づくりに活かす入浴法**

日時：6月12日（土）10:00～12:00  
場所：U 多目的ホール  
定員：20人  
講師：清水利之さん  
内容：運動前後の入浴時間をうまく使って体調回復 & 体力向上の方法を知り元気づくりにつなげましょう。動きやすい服装でご参加ください。**3**

**⑪イラっとしても大丈夫 ～怒り方のコツ教えます～**

日時：6月13日（日）10:00～12:00  
場所：U 103 洋室  
定員：15人  
講師：山口菜津美さん  
内容：怒りの裏側にあるホントの気持ちを知ることで、子育て中のイライラとうまく付き合う方法を学びます。**無料講座 4**

**⑫心を癒す座禅体験**

日時：6月17日（木）9:00～12:00  
集合：U フォーラム（8:50）  
定員：15人  
講師：医王寺住職  
内容：住職のお話と座禅を体験します。日頃の喧騒からしばし解放されてゆっくり自分を見つめませんか。バス移動あり。**3**

**⑬防災と備蓄を学ぶ**

日時：6月19日（土）9:00～12:00  
集合：U フォーラム（8:50）  
定員：15人  
講師：総務課危機管理係  
内容：日頃の生活でなかなか災害について学ぶことが少ない中、どうやって家族と自分を守るかを考えてみましょう。バス移動あり。**13**

**⑭美しく魅せる筆ペン**

日時：6月26日（土）10:00～12:00  
場所：U 103 洋室  
定員：15人  
材料費：1,000円  
講師：北崎友喜さん  
内容：人前で書くことが多い芳名帳。すらすら美しく書くコツを学びませんか。講師が手本とペン・用紙を用意します。**4**

**⑮スキ間時間に ライフ・イン・ストレッチ**

日時：7月1日（木）10:00～12:00  
場所：U 101 調理室  
定員：12人  
講師：生涯学習推進課  
内容：おうちがスポーツジムになる！掃除や調理のスキ間時間にストレッチでシェイプアップしましょう。**3**

**⑯体のゆがみ解消 ストレッチボール**

日時：7月8日（木）10:00～12:00  
場所：U 303 和室  
定員：15人  
講師：船岡孝さん  
内容：ストレッチボールを使って体のゆがみ解消のやり方などを学び、身体を癒しませんか。**3**

**⑰親子で合気道体験**

日時：7月11日（日）10:00～12:00  
場所：古賀市武道館  
定員：親子10組 小学4年生以上  
講師：吉田稔徳さん  
内容：誰でも気軽にできる合気道で自分の身を守る技にチャレンジしましょう。**4**

**⑱野草茶で健康づくり**

日時：7月14日（水）10:00～12:00  
場所：U 101 調理室  
定員：12人  
材料費：800円  
講師：山下美佐子さん  
内容：カラダが喜ぶ野草茶をブレンドして、美味しいティータイムを楽しんでみませんか。**3**

**⑲水辺の生きもの発見**

日時：7月17日（土）9:00～12:00  
集合：U フォーラム（8:50）  
定員：15人  
親子可、小学生以上  
講師：古賀市ほたるの会  
内容：古賀を流れている川に生息している生き物を探して触れ合いませんか。バス移動あり。**15**

**⑳台湾式セルフ足もみ**

日時：7月21日（水）10:00～12:00  
場所：U 303 和室  
定員：15人  
講師：梅谷恵美さん  
内容：「健康は足から」とも言われています。足の裏のツボなどを学び、自分でできるケアを実践しましょう。**3**

**㉑高校生のためのマネー講座**

日時：7月25日（日）14:00～15:30  
場所：U 中会議室  
対象：高校生  
定員：15人  
講師：横手光司さん  
内容：自分のお金で生活をはじめめる前に、日常にかかる費用や生涯資金のことを学びませんか？**無料講座 8**

**㉒プロから学ぶおうちでDIY**

日時：7月29日（木）10:00～12:30  
場所：U 102 工芸室  
定員：親子8組（小学生以上）  
材料費：1セット1,500円  
講師：㈱デザインネットワーク アソシエイツ  
内容：DIYに活かせる金槌やくぎ、材料の使い方をワークショップで学びます。**12**

**㉓親子でゆるゆるボクシング**

日時：8月1日（日）13:30～15:30  
場所：U 多目的ホール  
定員：親子12組（小学生以上）  
講師：熊添伸哉さん  
内容：軽やかなフットワークで炸裂パンチ！親子でスポーツの楽しさと爽快感を体感しましょう。**3**

**㉔陶芸体験**

日時：8月5日（木）10:00～12:00  
場所：U 102 工芸室  
定員：16人  
材料費：1,000円  
講師：やよい窯  
内容：自分の心を見つめ、土と触れ合いながら、自分だけのスマホ置きを作ってみませんか。**4**

**㉕スタンドグラス体験**

日時：8月7日（土）9:30～12:00  
場所：U 102 工芸室  
定員：10人  
材料費：1,500円  
講師：スタンドギャラリーツツイ  
内容：おうち時間に最適で癒されるスタンドグラス。涼しげなカラーを使ってサンキャッチャーを作ります。**4**

**㉖知っ得！相続と終活**

日時：8月11日（水）10:00～12:00  
場所：U 103 洋室  
定員：15人  
講師：小坂健太郎さん  
内容：相続に関する法律が変わってきています。「争族」にならないために一緒に学んでスッキリ人生を。**4**