

住所、TEL、FAX

TEL:098-939-0033

FAX:098-939-0035

カテゴリー	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
1	3 がんじゅう学級	長寿社会を迎える現在、充実した人生を過ごすためにも一人ひとりが自立を目指し、健康で心豊かな生きがいづくりができるよう、楽しみながら学習することを狙いとする。 ①転倒予防、介護予防体操を学びます。	沖縄市立中央公民館	2023-09-01	2023-09-30	予定	全5回、各2時間	受講料無料	大人30名	沖縄市在住在勤(50歳以上優先)	
2	2 ビーズアクセサリ作り講座	ビーズでアクセサリ作成	沖縄市立中央公民館	2023-11-01	2023-11-30	予定	全3回、各2時間	受講料無料	大人15名	沖縄市在住・在勤の成人	
3	4 更年期を前向きに過ごそう！	自分も回りも元気に！	沖縄市立中央公民館	2023-07-06	2023-07-27		全2回、各1.5時間	受講料無料	大人40名	沖縄市在住・在勤の成人	
4	1 お金について学ぶ最初の一歩！	これからの時代を生き抜くために正しい金融知識を学びます。	沖縄市立中央公民館	2023-07-06	2023-07-27		全4回、各1.5時間	受講料無料	大人40名	沖縄市在住・在勤の成人	
5	1 朗読体験講座	発声法や表現力の基礎を学び、自信につなげます。	沖縄市立中央公民館	2023-09-01	2023-10-31	予定	全6回、各2時間	受講料無料	大人25名	沖縄市在住・在勤の成人	
6	6 三線体験講座	三線の持ち方、工工四の読み方を学び曲を弾いてみよう！	沖縄市立中央公民館	2023-10-01	2023-10-31	予定	全5回、各2時間	受講料無料	大人15名	沖縄市在住・在勤の成人	
7	5 糸掛けアート講座	木製の板などの台にピン(釘)を打ってピンに糸をかけて作ります。	沖縄市立中央公民館	2023-02-01	2023-03-30	予定	全4回、各2時間	受講料無料	大人15名	沖縄市在住・在勤の成人	
8	5 和太鼓体験講座	和太鼓の基礎を学び、表現する楽しさを体験します。	沖縄市立中央公民館	2023-08-01	2023-08-31	予定	全4回、各1.5時間	受講料無料	大人20名	沖縄市在住・在勤の成人	
9	3 セルフケア薬膳講座	中医学、薬膳について学び、日常食べている食材の体への効果、効能を学ぶ	沖縄市立中央公民館	2023-06-02	2023-07-14		全5回、各2時間	受講料無料	大人30名	沖縄市在住・在勤の成人	
10	4 講話「心と体に優しいハーブのある生活！」	身近なみハーブについて学び、日常生活に取り入れ健康で心豊かな生活を送る。	沖縄市立中央公民館	2023-07-31	2023-08-14	予定	全3回、各2時間	受講料無料	大人20名	沖縄市在住・在勤の成人	
11	3 太極拳を体験しよう！	気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高めます。	沖縄市立中央公民館	2023-10-01	2023-10-31	予定	全5回、各2時間	受講料無料	大人15名	沖縄市在住・在勤の成人	

団体名 沖縄市立中央公民館

(様式1-2)

住所、TEL、FAX

TEL:098-939-0033

FAX:098-939-0035

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
12	4 護身術にも役立つ！ 合気道体験講座	護身術にも役立つ合気道の基礎を学びます。	沖縄市立中央公民館	2023-11-01	2023-11-30	予定	全3回、各2時間	受講料無料	大人20名	沖縄市在住・ 在勤の成人	
13	1 環境問題について	SDGs13環境問題について知り、ひとり1人が出来る事を考える。	沖縄市立中央公民館	2024-01-01	2024-01-31	予定	全1回、各2時間	受講料無料	大人30名	沖縄市在住・ 在勤の成人	
14	2 ドローン体験講座	機能を学び、実戦する	沖縄市立中央公民館	2023-07-22	2023-07-22	予定	全1回、各2時間× 2	受講料無料	各大人10名	沖縄市在住・ 在勤の成人	
15	4 iPhone、iPadのアクセシビリティ機能ってなあに？	障害のある方や病気、高齢など、身体・視聴覚機能に制約や偏りがあっても、誰もがスマホを使いやすいよう支援するアクセシビリティ機能。実際に使って体験しサポートボランティアについて学びます。	沖縄市立中央公民館	2023-06-25	2023-06-25		全1回、各3時間	受講料無料	大人10名	沖縄市在住・ 在勤の成人	
16	8 サークル体験講座		沖縄市立中央公民館	2024-02-01	2024-02-28	予定	1回、2時間	受講料無料	大人20名	沖縄市在住・ 在勤の成人	
17	6 展示発表会・月桃しめ縄作り講座	展示会会場にて体験講座を開催し、講座の様子を広く紹介する。	沖縄市役所ロビー	2023-12-12	2023-12-15	予定	全1回、2時間	受講料無料	大人12名	沖縄市在住・ 在勤の成人	