

○プロから学ぶ体幹トレーニング

アスリートが取り入れている体幹トレーニングをプロバスケトボール選手から学び、ブレない軸とバランス力を手に入れます。

時 1月17日(金)18時30分

場 ヤマト市民体育館前橋

申 二次元コードの申し込みフォームで

問 地域おこし協力隊・高橋さん

☎027・226・1935



○チョコレートで古代鏡作り

広瀬町の天神山古墳から発見された直径約22センチの三角縁神獣鏡を、チョコレートを使って原寸大で作成。

月の写真を撮ってみよう

天体望遠鏡を使って月を撮影する「月の撮影をしよう!」を開催します。なお、天候不良の場合は中止。児童文化センターホームページを確認してください。

時 2月8日(土)18時~20時

場 児童文化センター芝生広場

申 当日会場へ直接

問 同館

☎027-224-2548



○古代文様のタイルをろう

山王廃寺出土の塑像の衣服に残された古代文様を復元したタイルを制作します。



市内の古墳や古墳時代の青銅鏡についても学びます。

時 2月14日(金)、10時~12時・14時~16時

場 総社歴史資料館

対 18歳以上、各8人(各抽選)



¥ 1,000円

申 1月27日(月)~31日(金)に二次元コードのホームページで

問 文化財保護課

☎027・280・6511

作します。
時 1月17日(金)9時~12時
場 日本キャンパック大室公園民家園



対 18歳以上、15人(抽選)

時 1月9日(木)~13日(月)に

申 二次元コードのホームページで

問 文化財保護課

☎027・280・6511

○ヤマト市民体育館前橋

☎027・265・0900

●手ぶらで書道教室

時 2月14日(金)・21日(金)・3月7日(金)・14日(金)の4回、10時~12時

対 中学生以下を除く、12人(抽選)

¥ 8,000円

●竹細工教室

時 1月22日(水)・2月12日(水)・3月12日(水)の3回、10時~12時

対 中学生以下を除く、10人(抽選)

¥ 7,500円

●テーブル茶で楽しむ茶道教室

時 1月30日(木)・2月27日(木)・3月13日(木)の3回、10時30分~12時

対 中学生以下を除く、12人(抽選)



人(抽選)
¥ 6,000円
申 1月15日(木)まで



にまえばしスナビで

○オンラインでひきこもりトーク

ひきこもりラジオ(仮)を開催。トークのテーマは自由。ひきこもり支援情報も届けます。名前や顔を伏せて聞いただけの参加もできます。ZoomアプリでID(94343803633)とパスワード(Ai1776)を入力してください。

時 1月16日(木)16時~16時30分

対 市内在住でおおむね18歳以上のひきこもり状態にある人

●ひきこもりの家族の教室

ひきこもりの状態を家族が理解し、本人への家族の対応について考えます。

時 1月9日(木)13時30分~15時30分

場 第2コミュニティセンター(保健センター内)

対 市内在住でおおむね18歳~40歳のひきこもりの人の家族、先着20人

申 1月8日(水)までに保健予防課

☎027・220・5787へ

○中公でスマホの使い方マスター

内容・時 ①フリマアプリへ出品しよう!~2月19日(水)10時~12時 ②LINE応用編~2月27日(木)10時30分~12時30分 ③スマホ入門編~2月27日(木)14時~16時 ④LINE入門編~2月28日(金)14時~16時



場 中央公民館

対 市内在住の人、①は15人 ②~④は各20人(各抽選)

¥ ①は300円

申 1月27日(月)(必着)までにハガキで。郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望のコース(①~④のいずれか)を記入し、〒371-0023 本町二丁目12-1 中央公民館「中公スマホ教室(2月分)係」へ

問 同館

☎027・210・2199

○将来の不安に備えるマネー講座

貯蓄や介護、相続のお金に関して学ぶウェルビーイング講座を開催します。1回のみの参加もできます。

内容・時 ①知らなすぎや損!今からできる賢いお金の貯め方~1月22日



○介護のスキルアップ研修
介護の基本的な知識や技術を学びます。修了後、介護に関するスキルアップ研修の修了証を取得できます。

○音声を文字化することを学んで
要約筆記の体験教室を開催。音声情報を速く正しく読みやすく文字にして、聴覚障害者に伝えることを学びます。

○スポーツ指導のための実践講座
中学生の休日部活動の段階的な地域移行に伴い、地域の指導者の資質向上を図るため、まえばしスポーツクラブ指導者講習会を開催。群馬大共同教育学部准教授で全米公認アシレッティクトレーナーの小山啓太さんを講師に、講義と実技で指導方法を学びます。講義は「ジュニア期の指導に必要なコーチングスキル」、実技は「障害予防のためのトレーニング」です。