

## ① 歴史講座～江戸時代・昭和初期の東北大凶作飢饉、餓死、少女の身売り

古文書や新聞記事または見聞を基に東北の惨状と悲しみを伝える～

【開催日】 5月21日(木曜日) 10:00～11:30

【内容】 東北・郷土を襲った大飢饉 [江戸時代・昭和初期の凶作飢饉の中で人々がどのように生き、生活がどのように変化したか]

【講師】 後藤 荘悦 氏

【定員】 50名 申込順

【場所】 宮崎公民館 創作研修室

【参加費】 300円 (資料代ほか)



## ② 「落語から学ぶ庶民の暮らし講座～時代劇が少しだけ楽しくなる～」【定員 20名】

【開催日】 5月28日(木曜日) 10:00～11:00

【内容】 江戸時代の長屋の暮らし、日常生活について解説し、最後に落語を聴く。

・長屋の間取り、井戸について(実は水道)、江戸の町の範囲。

・庶民の食生活 朝食・一日2食?・間食(小腹が空いたら)・夕食。

【落語演目】 「目黒のさんま」または「水戸の黄門」

【講師】 ひこうてい ついらく 飛行停 追楽 氏 (宮崎公民館副館長)

【場所】 宮崎公民館 創作研修室

【参加費】 無料



## ③ ヨガ教室～じぶんのカラダをよく知ろう！セルフケアヨガ～【定員 15名】 申込順

【開催日】 6月9日、16日、23日、30日 すべて火曜日 **全4回講座** 10:00～11:00

【内容】 無駄な力みのない、しなやかな動作を身につけ「立つ」「歩く」「所作」を美しくしていきます。

【講師】 小山 理香 氏

【場所】 宮崎公民館 創作研修室

【参加費】 900円(保険代ほか) 初回に集金します。

ヨガマット、飲み物、  
タオル、上靴、動きやすい  
服装でご参加ください。

#### ④ 日本庭園に行ってみよう！【定員20名】 申込順 移動研修

- 【開催日】 6月18日(木曜日) 8:45~16:00 (8:30 宮崎公民館集合)
- 【内容】 日本庭園の美と管理技術を体験できる庭園施設を講師と共に歩きます。古今の金言の数々を石柱に刻み人生の苦しみ楽しみを盛った庭園という意味が名前にこめられています。
- 【講師】 池田 胞夫 氏
- 【行程】 宮崎公民館発→<sup>ごくらくえん</sup>御苦楽園→昼食(イオンモール天童)→広重美術館
- 【場所】 山形県天童市
- 【参加費】 1400円(入館料、保険代ほか)
- 【その他】 昼食代・雨具・飲み物をご持参ください



イオンフードコート内で各自お好きな昼食をとっていただきます。

#### ⑤ 健康づくり教室 全5回講座 【定員30名】 申込順

- 【開催日】 第1回 6月11日(木)10:00~11:30 場所:宮崎公民館(開講式&健康体操)  
第2回 7月 7日(火) 健康体操 第3回 9月10日(木) 足もみ  
第4回 10月8日(木) 移動教室(要別途参加費) 第5回 11月11日(水) ニュースポーツ
- 【内容】 年齢・性別を問わず、初心者の方も運動が苦手な方にもおすすめの講座です！みんなで楽しみながら健康を維持しましょう！
- 【参加費】 1,200円(保険代ほか) 初回で集金します。
- 【その他】 各回の詳しい講座内容時間等は初回開催時にご案内いたします。

#### ⑥ 手づくり米粉ピザ教室 【定員12名】 申込順

- 【開催日】 7月 16日(木曜日) 10:00~13:00
- 【内容】 米粉を使ってフライパンで簡単にピザとドーナツを作ります。  
夏休みの子ども達のおやつにいかがですか。
- 【講師】 菅原商店 菅原 啓子 氏
- 【場所】 宮崎福祉センター 栄養指導室
- 【参加費】 1,300円(資料代、材料費等)



## 申込方法 *how to apply*

講座の受付は 5月8日(金曜日)8:30 から、下記の電話番号までお申し込みください。

**宮崎公民館 69-5123** (受付時間:平日午前8時30分~午後5時)

※電話受付の際に氏名・性別・年齢・住所・電話番号をお伺いし、受付完了となります。受付後の案内文書はお送りしませんのでご了承ください。※講座の様子を写真で記録します。写真は町の広報等で使用する場合がありますのであらかじめご了承ください。