

私らしく
Be Myself

学びを楽しむ スタートへ!

まなび

Vol.3

2024. 2.29 (木)

11:00 ~ 14:00

会場：アバンセ

佐賀県立生涯学習センター
佐賀市天神三丁目2-11



私たちが講師を務めます

佐賀県立生涯学習センター（アバンセ）主催
「令和5年度県民講師基本とスキルアップ講座」を
受講した有志の
“好き・得意・学び”がカタチになりました♪

詳しい講座紹介は
裏面へ

お申込みは二次元コードから

全講座：要予約・先着順

主催：まなびバ実行委員



※天候や感染症の流行等によっては、講座を中止または変更する場合があります。

講座 紹介

受講料無料
一部材料費あり

午前

講座はどなたでもご参加できます（一部対象年齢設定の講座もあり）

午後

あなたは何タイプ？

タイプ別ツボにプチおきゅう体験しよう

鍼灸師ママが伝える効果的なツボに
火を使わないお灸でおきゅう体験してみませんか？

- ▶時間 11:00～12:00
- ▶場所 3F/和室
- ▶定員 8名
- ▶講師 河口由紀子（鍼灸師）
- ▶✉ k.onkyu2014@gmail.com
- ▶材料費 ￥100

✿手足の出しやすい服装で



@ONKYU.K

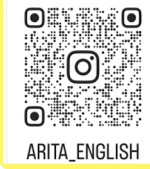
英語でヨガ

【英語のリズムを楽しもう】

お家でも出来る英語あそびを紹介。
ヨガやアクティビティで体感してみよう。

- ▶時間 13:00～14:00
- ▶場所 3F/和室
- ▶定員 10名（小学生以上）
- ▶講師 金武藍
（全米ヨガアライアンス 認定講師）
- ▶✉ arita.english@gmail.com

✿持ち物 ヨガマット（貸出も可）



ARITA_ENGLISH

自分らしく生きる

『自信を持てる自分になる』

自分のことが好きですか？自分では気づいていない
自分の事を知ったらきっと新しい自分に出会えますよ

- ▶時間 11:00～12:00
- ▶場所 4F/第4研修室
- ▶定員 10名
- ▶講師 祐佳（yuka）
- ▶✉ yuka74922@gmail.com

✿持ち物 筆記用具



YUKA.MIMI2003

「お財布整理」で金運UP！

—初めてのお片付けレッスン—

お財布はお金のお家。お財布をスッキリ整えながら、
お片付けの基礎を学んでみませんか♪

- ▶時間 13:00～14:00
- ▶場所 4F/第4研修室
- ▶定員 10名
- ▶講師 梶原敬子
（整理収納アドバイザー）
- ▶✉ keiko.kurashi.arita@gmail.com

✿持ち物 普段使っているお財布



公式LINE

「思いやり」心を育む子育て講座

～いつも笑顔でいるには?!～

ついイライラ・・・。

子どもの為が自分の為になっていませんか？
気付く事で優しい私になれる♪

- ▶時間 11:00～12:00
- ▶場所 4F/第2研修室A
- ▶定員 10名
- ▶講師 犬塚郁恵
（飲食店接客指導者・ピラティス講師）

✿お子様も一緒にOK



PONO_PILA

自分らしさ発見！

予祝でhappy life

受験・スポーツ・営業成績・結婚など
楽しく叶える方法を大公開

新年度を迎える最高の準備をしませんか？

- ▶時間 13:00～14:00
- ▶場所 4F/第2研修室A
- ▶定員 10名
- ▶講師 岡本聡士（予祝認定講師）
- ▶☎ 0955-25-9132
- ▶材料費 ￥300（予祝マップ付き）

✿持ち物 筆記用具



SATTON.SUN

講座に関してのお問い合わせは
各講師の✉、☎、二次元コードから

講座へのお申込みは
こちら >>>



主催：まなびバ実行委員

家族が更に仲良くなる！

コミュニケーションの秘訣

脳の特性を活用してよりよい人間関係を築く
コミュニケーションの秘訣を楽しくお伝えします♪

- ▶時間 13:00～14:00
- ▶場所 4F/第2研修室B
- ▶定員 10名（中学生以上）
- ▶講師 松尾きょうこ
（NLPマスタープラクティショナー）
- ▶✉ forestgreen.saga@gmail.com

✿持ち物 ワクワクの気持ち



MATSUOKYUOKU