

# 生涯学習講座 参加者募集

## あなたも私も、 認知症との付き合い方

- ▶ 内容 予防方法・相談先や制度について  
・軽度認知障害(MCI)・実例紹介など
- ▶ 講師 後藤 珠子  
(沖縄リハビリテーションセンター病院)
- ▶ 開催日 1月16日～2月20日  
(毎週金曜日:全6回) **★開催中**
- ▶ 時間 19:00～20:30
- ▶ 場所 吉の浦会館 中会議室
- ▶ 持ち物 筆記用具 **▶ 参加費 無料**
- ▶ 定員 先着20名
- ▶ 申込締切 定員に達するまで **★募集中**

## スマホ教室

- ▶ 内容 基礎知識・基本操作  
・SNSの使い方(LINE、インスタグラムなど)  
・安全な利用(スマホ犯罪対策・詐欺電話対処など)
- ▶ 講師 モバイルプリンス 島袋 コウ
- ▶ 開催日 2月24日・3月3日・10日・24日・31日  
(火曜日:全5回)
- ▶ 時間 19:00～20:30
- ▶ 場所 中城村役場(3階)大会議室
- ▶ 持ち物 ご利用のスマートフォン
- ▶ 定員 先着20名 **▶ 参加費 無料**
- ▶ 申込期間 2月2日(月)～定員に達するまで

## 自家焙煎コーヒー教室 II

- ▶ 講師 宮城 博 (自家焙煎店 煎 sen)  
コーヒー会社に勤務し、コーヒーの知識や経験を積み、1996年沖縄市で自家焙煎店を開店。美味しいコーヒーと出会い、学び経験した様々なことを広める活動中。

日程	1日目(初級)	2日目(中級)
【A】 水曜コース	2月25日(水)	3月4日(水)
【B】 金曜コース	3月6日(金)	3月13日(金)

- ▶ 時間 19:00～21:00  
▶ 場所 吉の浦会館 調理室

- ▶ 内容 コーヒーの基礎知識  
・美味しいコーヒーの淹れ方  
・自家焙煎の体験 ほか
- ▶ 材料費 2,500円 \*自家焙煎豆持ち帰り
- ▶ 持ち物 エプロン
- ▶ 定員 各コース先着8名
- ▶ 申込期間 2月2日(月)～
- ▶ 申込締切 Aコース:2月18日(水)  
Bコース:2月27日(金)

※ A・Bコースどちらも同じ内容です。  
受講したい日程を選択してください。

## アンガーマネジメントとストレスマネジメント

### 「心の健康のためのストレスマネジメント・アンガーマネジメント実践法」

- ▶ 講師 宮城 政也 (琉球大学 教授)
- ▶ 開催日 3月12日・16日・17日・19日 (全4回)
- ▶ 時間 19:00～20:30
- ▶ 場所 吉の浦会館 中会議室 ほか
- ▶ 定員 先着20名
- ▶ 参加費 無料

- ▶ 内容
- ・リラクセーション演習(呼吸法、漸進的弛緩法等)
  - ・大切にしたいコミュニケーション法
  - ・「教育」「育児」「介護」と自分の健康のバランス
- ▶ 持ち物 筆記用具
- ▶ 申込期間 2月16日(月)～定員に達するまで

※対象者は、16歳以上の村内在住・村出身者及び村内勤務・学生です。

※ケガ・事故等への対応は、傷害保険の適応範囲の限りとします。

※写真等は、広報物やホームページ等へ掲示・掲載させていただく場合があります。

## 〈お問い合わせ〉

中城村教育委員会 生涯学習課 ☎098-895-2158(直通)