

リブラン

TAKIKAWA

学ぶほど 広がる知識と 友達の輪

VOL. 143

会員研修旅行

今年の会員研修旅行は九月の始めですがチョッと秋を感じる富良野・中富良野を企画しました。富良野麓郷にある、「アンパンマンショップ」と「ジャムおばさんのジャム工房」を見学。昼食は新富良野プリンスホテルのバイキング。ホテルでのチョッと優雅な時間を過ごしたあとは、地元で収穫された農産品と、二、〇〇〇種類の富良野土産が大集合の「フラノマルシェ」でお買い物。ラベンダーの見どころは終わっていますが、「ファーム富田」で夏の終わりと秋の始まりのお花を見てうっとりはいかがでしょう。

▼日時

平成26年9月6日(土)

集合：7時40分（出発：8時00分）

▼集合場所

滝川市中央児童センター前
新町2丁目6番1号

▼研修地

富良野市・中富良野町
「ジャム工房」「アンパンマンショップ」
「フラノマルシェ」「ファーム富田」

▼募集人数

42名

▼参加費

4,000円

申込時に納入願います（昼食代込）

※会員以外の参加はできません。

▼申込期間

8月5日(火)から8月23日(土)まで
事務局で受け付けます。（先着順）

●タイムスケジュール

時 間	行 程
8:00	滝川市中央児童センター発
10:00	ジャムおばさんのジャム工房(見学) アンパンマンショップふらの店
11:40	新富良野プリンスホテル(昼食)
13:30	フラノマルシェ(見学・買い物)
14:30	ファーム富田(見学)
17:00	滝川着



童謡と叙情歌を 楽しく歌う講座

童謡や叙情歌は私たちの心の琴線にふれる懐かしい響きです。

無理なく体の芯から声を出して歌うことは本当に気持ち良いものです。健康にも良く、又、歌を歌うと表情が豊かになります。

童謡や唱歌、叙情歌など昔から親しまれてきた歌をみんなで楽しく歌いませんか。

開催日時／9月4日～10月2日
毎週木曜日 全5回
10時00分～12時00分

会場／滝川市中央児童センター
1階 指導員室

講師／野田 たか子さん

募集人員／20名

受講料／会員は無料。
会員以外の方はリブラーンに加入していただきます。（年会費5,000円）

教材費／300円
（資料代、講座初日に必要です）

女子力 アップ講座

「女子力」とは、「キレイになりたい」と行動する力です。女子力を磨くことで、ほんのちよっとだけ今の自分に自信が持てたり、生きやすくなったり、相手との対話が楽しく感じられたりします。「女子」というと若い子だけのものに思えますが、主婦になっても年齢を重ねても、ずっと綺麗でいたい気持ちは女性にとって一生のものです。

この講座では、女性が楽しく、もっと魅力的に輝けるために初めての方でもできる簡単なメイクの技法を学びます。

開催日時／9月10日～9月24日 毎週水曜日
全3回 13時30分～15時00分

会場／滝川市中央児童センター
1階 指導員室

講師／エステたちばな 橘 香央里さん

募集人員／15名

受講料／会員は無料。
会員以外の方はリブラーンに加入していただきます。（年会費5,000円）

教材費／800円（講座の初日に必要です）
持参する物：メイク道具、タオル2本（胸元と膝に掛ける）、大きめの鏡（持っていたら）、筆記用具

その他／講座開始前に化粧は落としていただきますが、ファンデーションのみの場合は、メイクを落とさなくて良いです。

申込みは
8月5日
から事務局で
受け付けします
電話でも可

手軽にできるリンパ 健康法講座・秋期(昼)

リンパには二つの大切な働きがあります。体の老廃物を排出する機能と、体に入ってきた細菌やウイルスをやっつける免疫機能を助ける働きです。

やさしいタッチで体に「圧」を加えリンパの流れを良くして、体内の老廃物を排泄し、免疫力を高めるリンパマッサージを学びませんか。

開催日時／9月25日～10月30日
毎週木曜日 全5回
13時30分～15時00分

会場／滝川市中央児童センター
1階 トレーニングルーム

講師／エステたちばな 橘 香央里さん

募集人員／20名

受講料／会員は無料。
会員以外の方はリブラーンに加入していただきます。（年会費5,000円）

教材費／300円（講座の初日に必要です）

持参する物：タオル、飲み物、筆記用具
※動きやすい服装

手軽にできるリンパ 健康法講座・秋期(夜)

リンパの流れが滞ると、むくみ、肩こり、冷え、だるさなど放っておくと体に様々なトラブルを起こす原因になります。リンパマッサージはリンパの流れの滞りを解消し、自然治癒力を高め助ける健康法です。免疫力と排泄力という体の仕事をしているリンパの流れを良くして健康な体作りをしませんか。

開催日時／9月26日～10月31日
毎週金曜日 全5回
18時30分～20時00分

会場／滝川市中央児童センター
1階 トレーニングルーム

講師／エステたちばな 橘 香央里さん

募集人員／20名

受講料／会員は無料。
会員以外の方はリブラーンに加入していただきます。（年会費5,000円）

教材費／300円（講座の初日に必要です）

持参する物：タオル、飲み物、筆記用具
※動きやすい服装

ZUMBA (ズンバ)講座

ズンバは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、早いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングな運動です。

ズンバエクササイズは、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待されます。この講座では、年齢層に合わせたリズムで指導いたします。

開催日時／10月1日～10月29日 毎週水曜日
全5回 10時30分～11時30分

会場／滝川市中央児童センター
1階 第1体育室

講師／AFAA認定ZUMBA
インストラクター 高田 志保さん

募集人員／24名

受講料／会員は無料。

会員以外の方はリブラーンに加入していただきます。(年会費5,000円)

持参する物：タオル、飲み物、運動靴
※動きやすい服装

申込みは
8月5日
から事務局で
受け付けします
電話でも可

家庭でできる 燻製作り講座

段ボールを使っておいしい燻製作り挑戦します。燻製作りは初めてという方でも自宅で作れるように、身近な食材を使った簡単な燻製を作りますので、気楽にご参加ください。

開催日時／10月7日・21日・28日 各火曜日
全3回 13時30分～15時30分

会場／滝川市身体障害者福祉センター
2階 調理室(新町2丁目8-5)

講師／ヒゲの出張料理屋 河野 幸太郎さん

募集人員／12名

受講料／会員は無料。

会員以外の方はリブラーンに加入していただきます。(年会費5,000円)

教材費／2,000円(講座の初日に必要です)

持参する物：エフロン、三角巾、お手拭、ふきん、筆記用具

講座日	講座内容
10月 7日(火)	チーズと卵の燻製づくり
10月21日(火)	ホッケの燻製づくり
10月28日(火)	簡単ベーコンづくり

※講座内容は、変更する場合もあります。

リズムウォー キング講座・秋期

運動不足を解消し、いつまでも若々しく健康でありたい。そんな貴方にお勧めです。

音楽に合わせて身体を動かす喜びを味わってみませんか。運動が苦手な方や初めての方でも安心して参加いただけます。

開催日時／10月18日～12月20日
(10月25日と11月1日はお休み)
毎週土曜日 全8回
13時30分～14時30分

会場／滝川市中央児童センター
2階 第2体育室

講師／健康エアロビックきたそらち
佐藤 敬司さん

募集人数／24名

受講料／会員は無料。

会員以外の方はリブラーンに加入していただきます。(年会費5,000円)

持参する物：タオル、飲み物、運動靴
※動きやすい服装

フリーズード フラワーアレンジ講座

フリーズードフラワーは、生花に特殊加工を施すことにより、水なしで鮮やかな色とみずみずしさを保ちながら、長期間美しさを保つことが可能なフランス生まれの新しいタイプのお花です。この講座では、加工済みのフリーズードフラワーを使ったアレンジ方法を学びます。

開催日時／10月30日～11月13日
毎週木曜日 全3回
18時30分～20時00分

会場／滝川市中央児童センター
1階 指導員室

講師／林 真意さん

募集人員／15名

受講料／会員は無料。

会員以外の方はリブラーンに加入していただきます。(年会費5,000円)

教材費／2,000円(講座の初日に必要です)

内容／クリスマス用のアレンジ

※講座内容は、変更する場合もあります。

持参する物：はさみ、ピンセット、木工用ボンド、筆記用具、ワイヤーを切れるニッパー(花用でも可) 作品を持ち帰る袋

平成26年度

リブラーン会員募集中

リブラーンたきかわの正式名称は一般財団法人滝川生涯学習振興会といいます。

この会は市民の生涯学習の要求に応えるため、学習機会の提供等に必要なる事業を行っています。

リブラーンたきかわはみなさまから納めていただいた、年会費（5,000円）で運営されています。

■年会費を納めた方は31種類35講座を学ぶことができます。複数の講座を受講しても講座ごとに受講料がかかることはありません。（教材費がかかる場合があります）

■リブラーンが主催するイベント・講演会などは会員証の提示だけで入場できます。共催事業等は割引があります。

- ①夫婦会員割引制度 夫婦で加入いただくと二人で8,000円の年会費となります。
- ②新会員紹介者制度 紹介者1名につき500円の商品券を差しあげています。
- ③企業が会員になると 企業で会員になると従業員の方も加入口数1口につき1名の参加ができます。

▼入会方法

まずは☎23-0294へお電話ください。会費の納入は振込みでも、事務所へ持参、あるいは講座初日に納めていただくことでも構いません。（事務所の休みは日、月、祝日となっていますのでご理解ください）

▼講座の受付方法

リブラーン情報紙から講座を選定してお電話するか、事務所へお越しください。複数の講座を希望する方は希望優先順にお知らせください。受講決定に際しては、第一希望から優先順に整理し、開講3週間前に受講案内を送付いたします。



一般財団法人滝川生涯学習振興会（愛称リブラーンたきかわ）は新しい法に則り平成26年5月に第一回評議員会が開催され、次のとおり評議員及び理事、監事が選任されました。また、同日開催された理事会において理事長、副理事長、専務理事が選定されましたのでお知らせいたします。

なお、評議員会・理事会で審議された事業計画書、収支予算・決算書、貸借対照表等についてはホームページ（<http://livelearn.sakura.ne.jp>）に掲載されていますのでご参照ください。

理事長 中島 健

副理事長 細田 光人 篠島恵里子

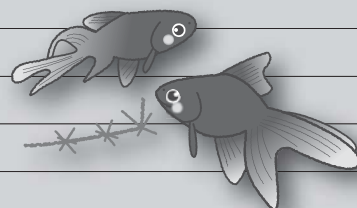
専務理事 高島 史明

監事 三浦 晃裕 丸山 健

理事 川口 義弘 明円 直志 山木 昇 芳村 笙子

評議員 泉 信子 池田真理子 堺田 八重 鈴木加代子 関藤 龍也 中口由美子

松尾 吉洋 山岸 穰 山口 清悦 山本 正信 米倉 慎一 鷲尾 昌法



一般財団法人 滝川生涯学習振興会

【愛称 リブラーン滝川】

〒073-0033 滝川市新町2丁目6番1号（中央児童センター内）

TEL 23-0294 / FAX 23-0292

【ホームページ】<http://livelearn.sakura.ne.jp>

受付時間／火～土曜 午前9時～午後5時まで（日・月・祝日を除く）