





# 令和4年度 教室講座

昨年度同様、新型コロナウイルス感染対策をとり、実施いたします。

マスク着用、検温、手指消毒、体調確認、換気、人と人の距離の確保等、ご協力をお願いいたします。

講座名	日にち・内容		時間	対象・定員
<b>華麗に加齢を！ いきいき教室 (全8回)</b>  	6/7(火)	健康体操 転びにくい体づくり	10:00 ～ 11:30  ※移動研修については決まり次第通知いたします	60歳以上 25名
	7/5(火)	ものづくり 丈夫な米袋バッグ作り		
	8/23(火)	健康体操 無理なく体を動かしましょう		
	9/6(火)	健康講話 今日から始める健“腸”生活		
	10/4(火)	移動研修		
	11/8(火)	講話 振り返る人生、そしてこれから		
	12/6(火)	健康体操 心も体もすっきりしましょう		
	1/24(火)	健康講話 知識も笑いもいっぱいの話		
<b>男子力アップ講座 (全7回)</b>  	6/27(月)	調理実習	10:00 ～ 12:00  ※移動研修については決まり次第通知いたします	一般男性 10名
	7/11(月)	※飲食はせず、持ち帰りいたします。材料費がかかります。		
	9/26(月)			
	10/26(水)	移動研修		
	11/28(月)	調理実習		
	12/12(月)	※飲食はせず、持ち帰りいたします。材料費がかかります。		
	1/30(月)			
<b>キッチン&amp;ガーデン (全7回)</b>   生活を豊かにするヒントをたくさん学びましょう！ ※調理したものは持ち帰りいたします。材料費がかかります。	6/17(金)	調理実習 野菜がたっぷりレシピ	10:00 ～ 12:00  ※移動研修 9:00～12:30	一般 10名  
	7/15(金)	講義・調理 「はちみつ」のお話 & かんたんスイーツ作り		
	8/26(金)	講義 「ガーデニング」のお話		
	9/16(金)	移動研修 寄せ植え講習		
	10/21(金)	講話・調理 珈琲を楽しむために		
	11/18(金)	調理実習 素材を生かす「無水料理」		
	12/16(金)	調理実習 野菜がたっぷりレシピ		

講座名	日にち・内容			時間	対象・定員
<b>“第二の心臓「ふくらはぎ」を活性化”</b> <b>ヒラメ筋ストレッチ</b> (全7回) 	6/1(水)、7/6(水)、9/7(水)、10/5(水)、 11/2(水)、12/21(水)、1/31(火) 階段でのつまずき予防、冷え性やむくみ改善など、全身の健康を保つために、ふくらはぎのヒラメ筋ストレッチ体操を学びましょう！			10:00 ~ 11:30	一般 15名
<b>小学生講座</b> (全3回) 直接的体験をとおして、自ら学び、考える力を育むきっかけづくりに！	7/27(水)	実習	あんぎん編み体験	9:30 ~ 11:30	小学生 10名 (3年以下は親子)
	8/9(火)	実習	プログラミング体験	10:00 ~ 11:30	小学1.2年生対象 10名
	10/8(土)	実習	親子火起こし体験	10:00 ~ 11:30	小学生 親子10組
<b>なとりの歴史講座</b> (全3回) 地元の歴史について学んでみませんか？	8/30(火)	講話	名取の歴史と文化財(熊野堂)	10:00 ~ 11:30	一般 20名 
	9/20(火)	講話	相互台地区(13区)の歴史	10:00 ~ 11:30	
	10/6(木)	移動研修	高館13区を中心に移動研修	9:00 ~ 11:30	
<b>のびのび親子教室</b> (全4回) 親子で楽しくいろいろなことに挑戦しちゃおう！	9/9(金)	体操	親子でからだを動かそう！	10:30 ~ 11:30 	未就園児 親子10組 歯ブラシ代 100円かかります。
	10/14(金)	講話	消防士さん教えて！救命救急		
	11/11(金)	講話・実習	歯みがきの仕方・読み聞かせ		
	12/9(金)	実技	手遊び等		
<b>～宇宙、地震、気象～</b> <b>やさしいかがくの講座</b> (全3回) 楽しく身近な科学を学びましょう	9/13(火)	講話	やさしい宇宙のお話～天文現象～	10:00 ~ 11:30	一般 20名 
	10/18(火)	講話	地震、津波の発生するしくみ		
	11/22(火)	講話	楽しいお天気教室		
<b>裂き織体験(全1回)</b> 家にある小さい布を使って、コースターを作ってみましょう！	10/24(月)	実習	裂き織コースターづくり	10:00 ~ 11:30	一般 9名
<b>縄文土器づくり体験</b> (全1回) 縄文時代の土器づくりを楽しんでみませんか！	11/25(金)	実習	縄文土器づくり	9:30 ~ 11:30	一般 10名 材料費 250円 
<b>門松づくり講座</b> (全1回) 正月の玄関を飾る門松づくりにチャレンジ！	12/23(金)	実習	竹の門松づくり	9:30 ~ 12:00	一般 10名 材料費 1,200円 