

保存版

令和6年度公民館講座予定表

・4月分受講生募集

明昭大学

◇日 程

- ◇時 間 10:00~11:30他
- ◇対 象 60歳以上の方
- ◇費 用 年会費1000円

5/17(金)	開講式 校長先生講話・落語(予定)
6/21(金)	花植え作業
7/19(金)	移動研修
9/20(金)	体験教室
11/15(金)	NOBU高橋氏の健康体操
1/17(金)	骨・カルシウムセミナー 閉講式



明昭大学について
令和5年度受講した方は自動継続。新規加入の方は公民館までご連絡ください。

地域の方と交流し、楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

くらしアップデート講座

◇日 程 (5月申込)

6/7(金)	コミュニケーション術
7/5(金)	賢く使う! お金の話
8/2(金)	腸もみ・姿勢改善
9/6(金)	温泉の効能・エコ家事
10/4(金)	体力・筋力年齢診断

- ◇時 間 10:00~11:30
- ◇対 象 一般18名
- ◇概 要 講話と実技
- ◇費 用 別途材料費が必要

くらしの中で新たな可能性を切り開き生活に役立つ術を一緒に学びましょう。

美味しく減らSALT

◇日 程 (7月申込)

8/27(火)	減塩って何のため?
9/24(火)	減塩のコツ・食べ比べ
11/26(火)	美味しい減塩弁当

- ◇時 間 10:00~11:30
- ◇対 象 一般12名
- ◇概 要 講話と調理実習
- ◇材料費 500円

減塩について少し考えてみませんか? 減塩メニューで減塩弁当をつくります。いつものお弁当との違いは??

楽しく学ぼう防災講座 (8月申込)

◇日 程

9/18(水)	移動研修
11/13(水)	防災食確認 ・炊出し訓練
12/18(水)	防災講話

- ◇時 間 10:00~11:30他
- ◇対 象 一般30名
- ◇概 要 防災の知識と視察研修

現地視察、復興の状況を確認しに行きます。防災食の確認と防災について一緒に学びましょう!

明昭大学申込書

名前	住所	電話番号

(4月申込)

きほんのきっ!

◇日程

5/ 9(木)	基本パン・あんぱん
6/20(木)	醤油麴・豆腐ハンバーグ
7/11(木)	ずんだ餅
8/22(木)	皮から作る餃子
9/19(木)	シフォンケーキ

◇時間 9:30~11:30

◇対象 一般12名

◇概要 基本の調理

◇材料費 5000円



調理の基本を3人の講師の先生から学びます。基本を学び、ステップアップ♪

トータルクッキング

～和食の知と技～

◇日程

5/22(水)	煎茶の入れ方と和の心
6/26(水)	包丁の研ぎ方・切り方のコツ
7/17(水)	夏の和菓子(調理)
8/ 7(水)	精進料理のお話
9/11(水)	美味しいだしの取り方

◇時間 10:00~11:30

◇対象 一般12名

◇概要 講話と実技

◇材料費 3000円(予定)



和の専門の方から色々とお教えいただけます。和の心をひとつひとつ学びましょう。

ぶらり なとり史

◇日程 5/28(火)講話
6/25(火)移動研修
7/23(火)講話



◇時間 10:00~11:30他

◇対象 一般18名

◇概要 名取の歴史講話と移動研修

太田昭夫先生から名取の歴史を楽しく学びます。今年度は増田地区です。名取の歴史、魅力を一緒に学びましょう。毎年大人気の講座です♪

夜空を楽しもう♪

◇日程 5/24(金)望遠鏡で夜空を見よう♪
8/23(金)夜空を写真に収めよう♪
11/8(金)夜空を楽しもう♪

◇時間 18:30~19:30他

◇対象 親子・一般

◇概要 観望会・交流会



※注意※小学生、中学生は保護者の方と一緒にご参加ください。公民館の屋上にカフェスペースを準備します。みんなあつまれ〜♪雨天時は室内にて♪

<4月申込講座抽選について>

申込の受付は4月3日まで、窓口・電子申請・電話で行い抽選となります。定員に達しない場合は4日以降も受付いたします。

※各講座、講師の都合等により若干、変更になる場合がございます。ご了承ください。

問合せ先

名取が丘公民館 ☎022-384-2709

空地活用プロジェクト

(随時募集)

◇日程 毎月第1水曜日

◇時間 9:30から

◇概要 交流と畑づくり

名取が丘公民館の空地を活用して野菜や花を植えます。収穫した野菜は、名取市内のこども食堂や、地域の方々と収穫体験等に利用する予定です。一緒に活動していただける方は、公民館までお知らせください。

NCD
7アールム



<ご希望の講座に○>

<input type="checkbox"/>	ぶらり なとり史
<input type="checkbox"/>	トータルクッキング
<input type="checkbox"/>	きほんのきっ!
<input type="checkbox"/>	夜空を楽しもう♪

講座申込書

申込期限は4月3日
応募者多数の場合は
抽選となります。

名前	
住所	
電話番号	