

令和5年度

春です！ 公民館で 楽しく 学びましょう！

# 教室・講座案内

令和5年度の教室・講座がスタートします！

お申し込みは公民館窓口、また電話での申し込みも受け付けています。

○受講料は無料ですが、講座により材料費等がかかる場合があります。

○申込受付は、定員になり次第終了します。

○日程および内容は、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

相互台公民館

電話 386-2019

講座名	日にち・内容		時間	対象・定員	
<b>華麗に加齢を！</b> <b>いきいき教室</b> (全8回) 	6/5(月)	健康体操	心も体もすっきりしましょう	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
	7/3(月)	健康講話	見直そう水分補給～熱中症予防		
	8/7(月)	講話	薬とどう付き合うか		
	9/11(月)	講話	うまい話にご用心！ ～特殊詐欺への対応		
	10/3(火)	移動研修			
	11/13(月)	健康講話	血管年齢を知ろう		
	12/11(月)	健康体操	はつらつ健康エクササイズ		
	1/29(月)	健康講話	これで分かる！健康診断		
<b>男子力アップ講座</b> (全7回) ※調理は材料費がかかります 	6/26(月)	調理実習 ※状況によって飲食はせず、持ち帰りとなります。	10:00	一般男性 10名 ※移動研修については決まり次第通知いたします	
	7/24(月)				~
	9/25(月)				13:00
	10/23(月)				
	11/10(金)	移動研修			
	12/18(月)	調理実習			
<b>生活向上セミナー</b> (全7回) 健康で潤いのある生活を送るために、ちょっとした工夫や楽しみを見出しましょう！ ※寄せ植え、調理は材料費がかかります。	6/28(水)	実習	寄せ植え 	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	一般女性 12名 
	7/26(水)	講義	片付け講座		
	8/30(水)	講義	女性のための「健康づくり栄養」		
	9/20(水)	移動研修			
	10/25(水)	講義	女性のための「健康づくり応援」		
	11/22(水)	講義	ルイボスティーの効能を学ぼう		
	12/13(水)	調理実習	ルイボスティーを使った調理		
<b>コツコツためよう</b> <b>「貯筋講座」</b> (全7回) 	6/7(水)、7/5(水)、8/2(水)、10/4(水)、11/1(水)、12/6(水)、1/17(水)		10:00 ~ 11:30	一般 15名	
	転倒による骨折を防ぎ、脚の筋力を鍛え、いつまでも自分の足で行きたいところに行くことを目標に筋力トレーニングをしましょう！				

講座名	日にち・内容			時間	対象・定員
<b>知りたい！ 備えたい！ 「身近な防災」</b> (全3回)	6/13(火)	講義	大雨・台風のしくみ	10:00 ～ 11:30	一般 20名
	7/11(火)	講義	地震・津波の情報とその活用		
	8/22(火)	講義・実習	避難所になったらどうする？		
<b>のびのび親子教室</b> (全4回) 	6/23(金)	講義	読み聞かせ	10:30 ～ 11:30	未就学児 親子 10組
	7/21(金)	調理実習	季節の野菜で楽しく食育		
	9/29(金)	健康体操	親子で体を動かそう		
	10/27(金)	講義	手遊び等		
<b>“まごわやさしい” 「ビストロ長寿食」</b> (全7回)  食の安全を学び、豆、 ごま、海藻、野菜、魚、 キノコ、芋を使った健 康な食事作りをしま す。	6/9(金)	調理実習 ※状況によって飲食はせず持ち帰り とします。調理は材料費がかかります。		10:00 ～ 13:00	一般 12名
	7/14(金)				
	8/18(金)	講義	食の安全安心		
	9/8(金)				
	10/13(金)	調理実習 ※調理は材料費がかかります。			
	11/17(金)				
<b>運動不足を解消！健 康づくり教室(全6回)</b> 幅広い年代で楽しめる ニュースポーツの教室 です。	6/22(木)	7/20(木)	ポッチャ	10:00 ～ 11:30	一般 15名
	9/7(木)	10/19(木)	モルック		
	11/30(木)	12/14(木)	(詳細は未定)		

今回の募集講座以外にも、夏以降には、「小学生講座」  
「カードゲームでSDGsを知ろう！」「竹の門松づくり講座」  
を企画しています。

期日が近づきましたら、公民館だより等で募集の  
お知らせをいたします。お楽しみに！

