

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
華麗に加齢を！ いきいき教室 (全8回) 	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		
男子力アップ講座 (全7回) 	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)			
キッチン&ガーデン (全7回)  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
“第二の心臓「ふくらはぎ」を活性化” ヒラメ筋ストレッチ (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
小学生講座 (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	小学生3年 以上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

今回の募集講座以外にも、夏以降にはじまる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、ホームページで募集のおしらせをいたします。お楽しみに！



のびのび親子教室

やさしいかがくの講座



裂き織体験講座



なとりの歴史2
~歴史ウォーキング~

土器づくり体験講座



門松づくり講座