

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	広重の「名所江戸百景」	5/10・17・24 13:30～15:30 (全3回 金曜日)	ゴッホも模写し 海外まで影響を与えた 広重の「名所江戸百景」 と一緒に学びましょう 	江戸文化歴史検定1級 日向秀世	定員：20人
2	初夏のスキンケアとソフト変身メイク	5/13・20 13:30～15:00 (全2回 月曜日)	初夏の肌悩みを 解決して、爽やかに すごしましょう 	美容アドバイザー 羽柴れな	定員：10人、対象：女性、費用：300円
3	クラフトバンドで編むキャメル色バッグ	5/16・23・30 13:30～15:30 (全3回 木曜日)	洋装にも和装にも合う 基本のかごバッグを 楽しく編みましょう 	クラフトバンド作家 山口ゆうこ	定員：10人、対象：初心者 費用：1,200円
4	知って！見て！楽しい行徳自然保護区	5/21（館内） 28（館外） （荒天の場合6/4） 13:30～15:30 (全2回 火曜日)	この時期に見られる干潟の生き物を中心に、 座学と実地での学びで、行徳の自然を体感し ましょう。国内最北端のトビハゼにも会える かも！？	NPO行徳自然ほごくらぶ 佐藤 達夫	定員：10人、保険：100円
5	タイ式ヨガで心と身体のバランス調整	6/9・23, 7/7 10:00～11:30 (全3回 日曜日)	独自の深い呼吸とやさしいポーズで骨盤や姿 勢の歪みを整え、心をゆったりと解放して、 内側から美しくすこやかに！	日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラク ター 高田祐美子	定員：16人、対象：20歳代～50歳代女性
6	シニアのためのスマホ初心者講座・本行徳	6/12, 7/17 10:00～11:30 (全2回 水曜日)	スマホの便利な機能を体験し、活用術を学 ぶ。 ※要スマホ	楽天グループ株式会社	定員：12人、対象：60歳以上の初心者
7	無理なく続ける健康体操	6/13・20・27 10:00～11:30 (全3回 木曜日)	毎日の生活の一部に体操を加えて、筋肉を鍛 えましょう！全身運動は、基礎代謝の向上や 体力の維持、血行促進と健康寿命を延ばすこ とにつながります。	レクリエーション介護士 鶴岡美也子	定員：12人、対象：65歳以上
8	においと香りの不思議を探ってみよう	7/21 10:00～12:00 (全1回 日曜日)	目には見えない"におい"や"香り"の力につい て、親子で一緒に学びましょう！	JOAA創香スタイリスト 富田知美	定員：6組12人 対象：小学生と保護者、費用：1,000円/組