

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	速く走ろう！基礎からのかけっこ	4/27, 5/11 10:00～11:00(低学年) 11:00～12:00(高学年) (全2回 土曜日)	走り方の基礎を学び、いろいろなスポーツに役立てよう コツをつかめば、ぐんぐんはやくなるよ 目指せ！1等賞	陸上クラブ指導者 佐藤 信昭	定員：20人、対象：小学生 保険：100円 (低学年は保護者同伴)『はがき1枚で3名まで申し込み可』
2	ハワイアンソングを歌おう！	5/11・18・25 13:00～15:00 (全3回 土曜日)	歌うことはストレス解消や様々な健康的効果が期待されますが中でも癒し効果抜群のハワイアンソングを歌って心身共に健康になりましょう	ハワイアンシンガー 土屋 美也子	定員：20人
3	知っておきたい「資産凍結」と「相続」	5/12・19 13:00～14:30 (全2回 日曜日)	万が一、認知症になり、資産の管理が出来なくなってしまう場合の対策や、円満な相続のための知識を学びましょう	エグゼクティブ ライフプランナー 井出 裕之	定員：15人
4	よりよく生きるための断捨離術	5/20, 6/3 10:00～11:30 (全2回 月曜日)	なぜ断捨離（断つ・捨てる・離れる）が必要なのか？ 捨てる為の技術など、さらによりよく生きる為のヒントを学ぼう	断捨離®トレーナー 山口由美	定員：16人
5	シニアのためのスマホ初心者講座・南行徳	6/5, 7/10 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
6	親子で作ろうキーフック！	6/30 10:00～12:00 (全1回 日曜日)	親子で協力して、思い出の壁掛け用キーフックを作りませんか。 詳細につきましては、ポスターをご参照ください。	特定非営利活動法人 ヤングドアシスト	定員：親子(小学生)8組 (16人) 費用：500円、保険：150円

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
7	大豆発酵食品テンペを作ってみよう	7/1 10:30~12:30 (全1回 月曜日)	手軽に家でもスーパーフードのテンペが作れるコツを学ぼう。数種類のテンペ食べ比べもあります。温度管理と発酵に必要なため、持ち帰り各家庭で出来上がりを楽しみに待ちましょう。 	テンペ研究家 金子ナタリー	定員：12人 費用：2,800円テンペキット代発酵器付
8	STOP地球温暖化!! 何ができる私たち	7/7・14・21 13:30~15:30 (全3回 日曜日)	◎悲鳴を上げている宇宙船地球号の現在を学びませんか? ①今、地球環境はどうなっているのか? ②我が家の「ごみ」から地球を考える。 ③地球温暖化どうなっていくのか。	環境ナビゲーター 大野 伸夫	定員：24人
9	栄養満点 インドネシアの家庭料理	7/8 10:30~13:00 (全1回 月曜日)	栄養価が高くヘルシーなテンペやスパイスをバランスよく使う簡単料理 インドネシアの食文化の話をしながら食べましょう 	テンペ研究家 金子ナタリー	定員：12人、費用：1,100円

親子でキーフックを作ろう！

日頃忙しいお父さん、お母さん、親子で一緒にキーフックを作いませんか。

親子の共同作業で、思い出の作品を作しましょう。



- 開催日：令和6年6月30日（日）
- 時間：10時から12時
- 開催場所：工芸室
- 募集対象：小学生と親8組
- 参加費：材料費500円、保険代150円