

No.	講座名	日程	内容	講師	対象・定員	費用
1	女性サロン 「簡単調理とフレイル予防」	5/22・29 10:00～13:00 (全2回 木曜日)	身近な材料で、健康的な料理を作って楽しくお話をしながら食べましょう！	公民館職員 伊藤こずえ	8人	1,000円 ※受講決定者は5/8(木)までに公民館窓口にて費用をお支払いください
2	夏に向けてのヨガ講座	6/4・11・18 10:00～12:00 (全3回 水曜日)	ヨガにとって大切な呼吸法を学びながら、夏に負けない身体作りを目指す。	沖ヨガ式講師 萩野恵美子	女性 15人	
3	将来に向けて 知っておきたいお金の話	6/7 10:00～12:00 (全1回 土曜日)	家計管理・生活設計および新NISAの活用法や金融商品についての基礎知識を解説します。	金融経済教育推進機構 (J-FLEC) 赤池直人	15人	
4	やさしいウクレレ教室	6/9・16・23 14:00～15:30 (全3回 月曜日)	ウクレレに触れ合奏し音楽の楽しさを体験する。 (ウクレレ無料貸出しあり)	プロミュージシャン 仁村 茂	初心者 12人	
5	つまみ細工で 可愛い「いちごポット」	6/12・19 10:00～12:00 (全2回 木曜日)	ピンセットで小さな布をつまんで、いちごモチーフの可愛いインテリア小物を作りましょう。 	つまみ細工講師 森美紀	12人	2,000円(材料費として) ※受講決定者は5/24(土)までに公民館窓口にて費用をお支払いください ※ピンセットはこちらでご用意します
6	世界遺産で学ぶ 食文化・神話・建築史	6/17・24、7/1 10:00～12:00 (全3回 火曜日)	世界無形文化遺産に登録されている「食文化」や、神話、建築にまつわる世界遺産について学びます。	世界遺産マイスター 西脇英子	20人	