

| No. | 講座名                        | 日程                                                          | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 講師                                                                                                        | 定員・対象                              | 費用                                 | その他                                                |
|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1   | 新緑の鎌倉アルプスへ<br>天園ハイキング！     | 5/7(館内)<br>10:00～11:30<br>14(館外)<br>8:40～16:50<br>(全2回 水曜日) | 日本で初めて武家政権が誕生した地である鎌倉は<br>様々な魅力に溢れています。鎌倉アルプスの7km<br>のコースを楽しみ歩くことへのきっかけにしてい<br>ただければ幸いです。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 公民館職員                                                                                                     | 健脚な方<br>(約3時間程6km強<br>歩きます)<br>15人 | (費用)<br>交通費・拝観料実費<br>(保険料)<br>100円 | 雨天順延<br>(説明会にて連絡)                                  |
| 2   | 中学英語で十分です！                 | 5/8・15・22<br>10:00～11:30<br>(全3回 木曜日)                       | 言いたいことをそのまま英語に訳そうとしていま<br>せんか？難しい日本語を易しくし、中学校で習った基<br>本的な英語を使って言えるようにしてみましょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 英会話講師<br>高田 玲子                                                                                            | 英語で自己紹介ができる方<br>12人                |                                    |                                                    |
| 3   | パティシエに学ぶ<br>「Sweets」作り     | 5/10・31<br>10:00～12:30<br>(全2回 土曜日)                         | 家で手軽に楽しめるお菓子作りに挑戦<br>パウンドケーキ・プリン・マドレーヌ・型抜きクッキー<br>を作る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | パティシエ<br>高木 悠行                                                                                            | 12人                                | 2,000円                             |                                                    |
| 4   | 野鳥の楽園に集まる<br>いきもののお話し      | 5/10(館内)・17(館外)<br>13:30～15:30<br>(全2回 土曜日)                 | 野鳥の楽園(行徳近郊緑地)のとおき話を聞いて<br>学び、普段は立ち入り出来ない<br>鳥獣保護区の自然観察をしましょう！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 行徳自然<br>ほごくらぶ<br>佐藤達夫  | 20人                                |                                    | 17日は現地集合<br>原則雨天でも実施                               |
| 5   | 行徳の名所を<br>切り絵してみよう         | 5/12・19<br>13:00～15:00<br>(全2回 月曜日)                         | 切り絵の面白さ、<br>切り方のコツを習おう！<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 切り絵作家<br>橋本 明義                                                                                            | 10人                                |                                    |                                                    |
| 6   | 体活き生きシニアの<br>筋トレとストレッチ     | 5/18・25<br>10:30～12:00<br>(全2回 日曜日)                         | シニアの健康維持のキーワード「フレイル予防」には<br>～・栄養・運動・社会参加～この3点それぞれにバラ<br>ンスよく取り組むことが重要とされています。取り<br>組みの入り口として、まずこの講座を受講する事<br>で、社会参加をする。そして正しい運動の方法を覚<br>えて続ける。<br>さあシニアの皆さんまずはここから一緒に始めてみ<br>ましょう。みなさまのご参加お待ちしております。<br>＼(*▽*)／                                                                                                                                                                                                                                                               | パーソナル<br>トレーナー                                                                                            | 12人                                |                                    |                                                    |
| 7   | 高齢者を狙う悪質商法                 | 5/23<br>13:30～15:30<br>(全1回 金曜日)                            | 後を絶たない高齢者を狙った悪質商法の背景、手<br>口等を知ることにより、被害に遭わないための心得<br>を学ぶ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 千葉県<br>消費生活相談員                                                                                            | 高齢者・高齢者の家族等<br>20人                 |                                    |                                                    |
| 8   | 地域防災と災害の<br>備えを学ぶ          | 5/24<br>(館内) 9:30～11:00<br>(館外) 12:00～16:10<br>(全1回 土曜日)    | 午前は地震災害の防災講義<br>午後は「そなエリア東京」での体験学習<br>公民館からは市有バス又は電車にて「そなエリア東<br>京」のある有明まで移動します<br>＊各自昼食持参                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (講義)<br>地域防災課                                                                                             | 20人                                | (保険料)<br>50円                       | そなエリア東京<br>1F防災体験ゾーン<br>2F防災学習ゾーンと<br>「東京直下72h」アニメ |
| 9   | 日本の伝統行事を<br>学ぼう<br>～室礼の魅力～ | 6/14、7/5、8/2<br>13:30～15:30<br>(全3回 土曜日)                    | 「室礼」とは、古くから伝わる季節や人生の節目の<br>様々な行事を指し、神様やご先祖様への感謝の気持<br>ちを、季節の収穫物に託し、季節ごとの自然の恵み<br>や人生の大切な瞬間を敬い、感謝の意を示します。<br>～そのきっかけとして、室礼の意味や古くから伝わ<br>る季節の実習を通じて、「夏越の祓い」「七夕」「お<br>盆」を楽しみましょう～<br>  <br>6月「夏越の祓い」 7月「七夕」 8月「お盆」 | 室礼研究会<br>ゆずり葉<br>黒沢 京子                                                                                    | 12人                                | 3,000円                             |                                                    |