

No.	講座名	日程	内容	講師	定員	費用	その他
1	こころとカラダをととのえる体操講座	11/7・14・21 14:00～15:30 (全3回 金曜日)	リラックス+筋力強化+ストレッチ。 加齢によって起こる様々な不調をセルフケアする3日間。個々のコンディションに合わせた運動プログラムで、心も体もすっきりしよう。  	アルファビクス・背骨コンディショニング 講師 奈良 典子	60歳以上 20人	150円 (保険料)	持ち物: ヨガマット (またはバスタオル)、 タオル
2	毎日楽しく！ スタジオウォーキング	11/13・20 10:00～12:00 (全2回 木曜日)	素敵な音楽に合わせて颯爽と歩きませんか。 立ち方、姿勢を無理なく自然に整え、どこまでも歩けるような身体づくりを目指します。 	ウォーキング インストラクター 高木 綾乃	15人		持ち物: 歩きやすい靴
3	秋風にのせて クラシックギターの響き	11/16 14:00～15:30 (全1回 日曜日)	2人のギタリストの演奏や キッズアンサンブルによる美しい ギターの音色をお楽しみください  	ギタリスト 平岡究・田口美和子 キッズアンサンブル ラス・エストレージャス	50人		持ち物: 筆記用具
4	認知症予防で 音読にチャレンジ！	11/25・12/2 10:00～11:30 (全2回 火曜日)	音読は手短にすることができ、嚥下障害や誤嚥を防ぐ 手助けをしてくれる。読む×話すで自分の未来へ貯金を しよう！ 	劇団『波乱ばんばん座』 主宰 名倉ゆみこ	24人	100円 (テキスト 代)	持ち物: 筆記用具 飲み物
5	お気に入りのクリスマ スリースを作ろう	11/28 10:00～12:00 (全1回 金曜日)	生のもみの木や柊を使用し、基礎を学びながら楽しく 自分らしいリースを作ろう 	池坊講師 藤代三千代	15人	2,000円 (材料費)	持ち物: ハサミ 持ち帰り用袋
6	百田稔流 大人の絵日記	11/30・12/7 10:00～12:00 (全2回 日曜日)	早描きのテクニックを学び、 出会いや感動をハガキに描こう 	放浪のお絵かき おじさんこと 百田稔	16人	300円 (材料費)	持ち物: 水彩絵具 色鉛筆等
7	親子でロリポップな パンを作ろう！	12/6 10:00～12:00 (全1回 土曜日)	保護者の方と一緒にパン作り！焼いたパンにチョコな どで可愛くデコろう！！ 	パン講師 さきた りさ	保護者と小 学校低学年 までのお子 様 16人	1,000円 (材料費)	持ち物: エプロン・三角巾・ マスク・食器用布巾・ 台拭き・筆記用具・ 飲み物
8	こどもだけで作る ウィンナーチーズパン	12/13 10:00～12:00 (全1回 土曜日)	パンの作る工程や材料などを知り、自分だけで手ごね で生地からウィンナーチーズパンを作ろう！ 	パン講師 さきた りさ	小学生 16人	1,000円 (材料費)	エプロン・三角巾・ マスク・食器用布巾・ 台拭き・筆記用具・ 飲み物
9	生け花風お正月 フラワーアレンジメント	12/19 10:00～12:00 (全1回 金曜日)	生け花の特性を生かしたお正月向けのフラワーアレン ジメントを学ぶ 	池坊講師 藤代 三千代	15人	2,000円 (材料費)	持ち物: ハサミ 持ち帰り用袋