

《牛久保地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会 場
ボールペン画からの 歴史散歩	「街道に行く」の冊子に あるペン画の実物を見な がら歴史散歩をします。 /石黒 正己	5/15(木) 10:00~12:00 全1回	一般 20名	牛久保生涯学習 センター集合 牛久保町内散策 雨天時：センター
エコクラフト教室	手芸用クラフトバンドで 自分だけの作品作りをし ます。 /可児 才恵	6/18・25(水) 10:00~12:00 全2回	一般 8名	牛久保生涯 学習センター
牛久保の字名の 謂れと移り変わり	字名から往年の歴史を垣 間見るお話が聴けます。 /中神 注人	6/29(日) 10:00~12:00 全1回	一般 20名	牛久保生涯 学習センター

《下郷地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会 場
生け花教室	生け花の基本を学び、季節 の花を生けて楽しめます。 /小林 清美	5/8(木)、10/9(木)、2/12(木) 10:00~11:30 11/8(土) 19:00~20:30 12/26(金) 14:00~15:30 全5回	一般 20名	下 郷 地区市民館
ラージボールを 楽しもう	ラージボールを楽しみなが ら、体力向上に努めます。 /外山由実子	6/12・19・26(木) 13:00~15:00 全3回	一般 15名	下 郷 地区市民館
ほぐしてリラックス ストレッチポール	ストレッチポールを使って 気持ちよく体をほぐしま す。 /鐸木 博美	9/22・29 10/20・27(月) 14:00~15:00 全4回	一般 20名	下 郷 地区市民館

《中部西地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会 場
草木染教室	身近な草花を使い、草木 染にチャレンジします。 /尾浦 七重	5/20(火) 13:30~15:30 全1回	一般 10名	中部西 地区市民館
スマホ教室	スマホの基本的な使い方 について学びます。 /山本 周代	6/8(日) iPhone 10:30~11:15 android 13:00~13:45 各全1回	一般 各回8名	中部西 地区市民館
骨粗しょう症 について学ぼう (企業連携講座)	骨の仕組みから予防法ま で学びます。 /ヤクルト健康教室担当	6/10(火) 10:00~11:00 全1回	一般 30名	中部西 地区市民館
プリザーブドフラワー で作る仏花	プリザーブドフラワーを 使って仏壇に供える花を 作ります。 /内山 智子	7/9(水) 10:00~12:00 全1回	一般 6名	中部西 地区市民館
健康体操教室	年齢体力に応じた運動で 自分の健康を守ります。 /河原 郁恵	9/9、10/14(火) 10:00~11:00 全2回	一般 20名	中部西 地区市民館

《下長山地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会 場
春の寄せ植え	愛らしいフォルムの多肉植物の寄せ植えをします。 /加山 広子	4/13(日) 13:30~15:30 全1回	一般 9名	中部南 地区市民館
脳トレと体力維持の 健康体操教室 (健康づくり推進事業)	ストレッチからリズム体操まで、気持ちよく体を動かします。 /伊藤 聖子	5/7・21・28(水) 10:00~11:00 全3回	一般 30名	下長山 地区市民館

《中条地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会 場
楽しい卓球教室	和気あいあいとした雰囲気 で卓球を楽しみます。 /榎 佐太郎	5/14・21(水) 19:30~21:30 全2回	一般 12名	天王小体育館
さわやか グラウンドゴルフ	広い境内でグラウンドゴルフ を楽しみます。 /天野 卓二	6/2(月)・4(水) 予備日 6/6(金) 8:00~10:00 全2回	一般 20名	中條神社境内
そば打ち教室	そば打ちを体験し、できたての そばの味を楽しみます。 /佐津川 秀雄	6/25(水) 10:00~12:00 全1回	一般 10名	中条 地区市民館
かんたんイスで ヨガ	イスに座ってヨガをすることで、 心と体の健康を維持します。 /鐸木 博美	7/3・10・17・24(木) 13:30~14:30 全4回	一般 10名	中条 地区市民館
プリザーブドフラワー で作る仏花	プリザーブドフラワーを使って 仏壇に供える花を作ります。 /内山 智子	7/16(水) 10:00~12:00 全1回	一般 6名	中条 地区市民館
藍染教室	藍染めの方法を学び、藍染 を楽しみます。 /尾浦 七重	7/23(水) 13:30~15:30 全1回	一般 10名	中条 地区市民館

《中部南地区》

講座名	内容 / 講師	日時・回数	対象・定員	会 場
健康体操教室	年齢、体力に応じた運動で 自分の健康を守ります。 /河原 郁恵	5/13・27 6/10・24(火) 10:00~11:00 全4回	一般 30名	中部南 地区市民館
春の寄せ植え	愛らしいフォルムの多肉植物の 寄せ植えをします。 /加山 広子	4/13(日) 10:00~12:00 全1回	一般 9名	中部南 地区市民館
楊名時太極拳 (健康づくり推進事業)	仲間と一緒に心地よい汗をかき ながら、ゆるやかな運動を します。 /中村 峰子	5/7・14・21・28(水) 13:30~15:00 全4回	一般 20名	中部南 地区市民館
エコクラフト教室	手芸用クラフトバンドで自分 だけの作品作りをします。 /可兒 才恵	6/4・11(水) 10:00~12:00 全2回	一般 8名	中部南 地区市民館
夏休み！ 親子でランチ作り (健康づくり推進事業)	夏休みを利用して、親子で ランチ作りを楽しみます。 /岡田 育子	8/3(日) 10:00~12:00 全1回	親子 12名	中部南 地区市民館