

<金屋地区 >

講 座 名	内 容 / 講 師	日 時・回 数	対象 定員	会 場
カラオケを 楽しむ会	通信カラオケ機を活用して歌唱力の向上を図ります。楽しく歌を歌うことで健康の推進にも役立ちます。 / 金澤 定行	10/5・19、11/2 11/16・30（月） 13：00～16：00 全5回	一般 25名	金屋地区市民館

< 金屋南地区 >

講 座 名	内 容 / 講 師	日 時・回 数	対象 定員	会 場
絵手紙教室	「へたでいい、へたがいい」をモットーに楽しんで季節を描きます。 / 金原 早中子	前期に引き続き 10/7（水） 9：30～11：30 1回	一般 20名	金屋南地区市民館
料理教室Ⅱ （健康づくり推進事業）	身近で手ごろな材料を用いて、簡単な料理を作ります。 / 窪小谷 扶美代	10/22 11/26（木） 10：00～12：30 全2回	一般 10名	金屋南地区市民館
健康体操教室	健康維持のために、音楽に合わせてボールやタオルを使った体操やストレッチ等を行います。 / 新井 弘美	10/10・17 10/24・31（土） 14：00～15：00 全4回	一般 12名	金屋南地区市民館
カラオケ教室 ～心も体も、 歌で元気に！～	思いきり声を出すことで健康増進を図り、同時に地域の方とのふれあいを深めます。 / 伊藤 俊介	10/26、11/9・23 12/14（月） 14：00～16：00 全4回	一般 10名	金屋南地区市民館

< 三蔵子地区 >

講 座 名	内 容 / 講 師	日 時・回 数	対象 定員	会 場
寄り添って聴く ことを学ぶ会	「聴く」ということの本質や諸問題への対応の仕方を実践的に学びます。 ／河合 吉之	前期に引き続き 10/10（土） 13：30～16：00 1回	一般 10名	大崎町文化センター
空手教室	礼儀作法が身につく！初心者歓迎の空手教室。基本から楽しく学び、強い心と健やかな体を育てます。 ／黄木 丈央	10/2・9・23・30 11/6（金） 19：00～20：30 全5回	子ども (5歳以上) 一般 10名	三蔵子地区市民館
健康教室 『腸元気生活』 （企業連携講座）	腸年齢のチェックをしながら、腸の働きから腸内細菌の働きと腸年齢について学びます。 ／東三河やカルト販売 小原 真由美	10/20（火） 10：00～11：00 全1回	一般 20名	三蔵子地区市民館
続 初心者のためのスマホ教室 （企業連携講座）	①LINEを使ってみよう ②スマホ決済の使い方の2点を中心にスマホの使い方を学びます。 ／ソフトバンク	10/27（火） 10：00～12：00 全1回	一般 20名	三蔵子地区市民館
気分爽快！ スポーツウェルネス 吹矢教室	誰もが気軽にできるスポーツとしての吹矢を体験します。効果的な腹式呼吸健康法です。 ／大野 要治	11/3・17 12/1・15（火） 10：00～11：30 全4回	一般 14名	三蔵子地区市民館