

平成 30 年度上戸野地域センター主催講座のご案内

講座	内容	日時	対象
百歳体操で ずっといきいき	健康寿命をのぼし、いきいきとした生活をめざして、出前講座等で学ぶ。	毎週木曜日 9:30~11:00 (キラリさわやかサロン内)	一般
ペン習字講座	美しい文字を書くことを学ぶ	5月~(第2火曜日)	一般
クラフト講座	クラフトでバッグ、小物づくり	毎月第1・3土曜日	一般
ニュースポーツ体験	ニュースポーツをみんなで体験	詳細未定	一般
暮らしを楽しむ講座	◆魔法の鉢づくり ◆初夏の寄せ植え ◆料理講座 ◆藍染体験 ◆年賀状作り ◆折り紙他	4月27日(金)9:30~ 5月21日(月)9:30~ 5月22日(月)9:00~ 6月18日(月)9:00~ 未定 1月	一般
男の料理	旬の食材で料理を楽しむ	6月、8月、10月、12月	男性
しめ縄作り講座	手作りのしめ縄でお正月を迎えよう 目標【ひとりで縄をなう】	12月	一般
骨密度測定会 &簡単小物づくり	自分の骨量を知って低下を予防しよう	5月14日(月)13:30~	一般
みんなありがとう 感謝祭	作品展示と講演等 【女性会と共催】	感謝祭と同時開催	一般
きてみて体験講座	もの作り 留学生と、餅つき&交流	7月 12月	小学生
福富4センター合同講座	ルゲィックウォーキング(上戸野コース) ルゲィックウォーキング(久芳コース)	5月11日(金)13:00~ 11月	一般
味噌作り講座 <small>(福富生涯学習支援センター共催)</small>	味噌の作り方を学び、食の大切さについて考える	11月頃	一般

上記の講座は、講師又は地域センターの都合により、変更されることがありますので、ご了承ください。

講座の詳細につきましては、センターだよりでご案内いたします。地域の皆様の多数のご参加をお待ちしています。

また、地域センターへのご意見、ご要望もお気軽にセンター職員までお声かけください。

生涯学習 講座予定

ハルディックウォーキング講座(上戸野コース)

5月11日(金)

- ◆時間: 13:00~15:00
- ◆集合: 上戸野地域センター
- ◆参加費: 無料
- ◆ご希望の方にはボールの貸出もできます。健康維持に。お申込みが必要です。

初夏の寄せ植え

暮らしを楽しむ講座②

初夏から秋まで楽しめる花の寄せ植えをつくります
魔法の鉢、または注文されてもいいです。

5月21日(月)

- ◆時間: 9:30~11:30
- ◆場所: 上戸野地域センター
- ◆定員: 15名くらい
- ◆お申込みが必要です。

- ◆料金: 1500円以内(花の苗と土・肥料)
- ◆持参物: エフロン、ゴム手袋、魔法の鉢、バケツ

魔法の鉢づくり

暮らしを楽しむ講座①

セメントと新聞紙を使った植木鉢作りです。

4月27日(金)

- ◆時間: 9:30~11:00
- ◆場所: 上戸野地域センター
- ◆定員: 15名くらい

- ◆お申込みが必要です。
- ◆料金: 材料代300円
- ◆持参物: バケツ、エフロン、ゴム手袋、鉢の型にする箱、新聞2日分を水にぬらしておく

豆腐とおから料理講座

暮らしを楽しむ講座③

5月22日(火)

- ◆時間: 9:00~12:00
- ◆場所: 地域センター
- ◆受講料: 無料
- ◆講師: 上戸野女性会

手作りの豆腐と、おからを使った4種の料理を楽しんでください。◆お申し込みが必要です。

大人のペン習字講座

5月8日(火)

5月から毎月第2火曜日

6月12日(火)

- ◆時間: 13:30~15:00
- ◆場所: 地域センター
- ◆受講料: 無料
- ◆お申し込みが必要です

字を書くことで脳のトレーニングにもなります。

骨密度測定会

参加費は無料です。今の自分の骨量を知って、将来に備えましょう

5月14日(月)

- ◆時間: 13:30~15:00

[同時開催]簡単なものづくり
短時間で出来ますので、骨密度測定と合わせてご参加ください。

藍染めでハンカチ作り

暮らしを楽しむ講座④

6月18日(月)

- ◆時間: 9:00~12:00
- ◆場所: 地域センター
- ◆受講料: 無料
- ◆材料代: 1000円
(40cm角、50cm角のハンカチ2枚と染料)

クラフト講座 13:30~16:00

開催日 5月12日・26日(土)
6月2日・16日(土)
講師 田辺 みゆき 先生



男性料理講座 第1回

開催日 6月6日(水) 10:00~13:00
旬の食材を使って
講師 森川 慶子 先生

お知らせ

昨年6月から始めました「キラリさわやかサロン」では、毎週百歳体操、脳トレを行っています。他にもお茶会、折り紙、かるたなどセンターに来て、みんなで楽しい時間を過ごすことができるようにと考えています。毎週木曜日9時30分~11時です。お気軽においでください。