

令和元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
エンディングノート (将来に備えて)	終活とは?必要なこと?など、ノートを使いながらお話しします。	6月3日(月)9:30~11:30	一般
整理術でシンプルな暮らし	ものと時間の整理術について楽しく学ぶ	7月25日(木)13:00~15:00	一般
初めてのフラダンス	ハワイの音楽に乗せて楽しくからだを動かしましょう	5月14・28、6月11・25 いずれも火曜日 10:00~11:30	一般
百歳体操で ずっといきいき	健康寿命をのばし、いきいきとした生活を目指す	キラリさわやかサロンの時間内で開催。事前にセンターだよりで案内	一般
防災を考える ポリ袋クッキング	災害時を想定してポリ袋を使った料理を実習する	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 ◆藍染で小風呂敷づくり ◆折り紙他	5月20日(月) 9:30~11:00 6月1日(土) 9:30~11:30 燻製をやってみよう! 6月5日・26日(水)13:00~15:30 未定	一般
手作りの年賀状	ハンコ作りと筆ペン講座	10・11月	一般
しめ縄作り	目標【ひとりで縄をなう】	12月	一般
季節の料理講座	旬の食材を使っての調理実習	年4回	男性
ニュースポーツ教室	年齢に関係なく楽しめます	ペタンク体験	一般
みんなありがとう感謝祭	展示他 【女性会と共催】	10月頃	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	ルディックウォーキング(竹仁コース)	5月8日(水)13:00~※秋にも開催	一般
福富生涯学習支援センターとの合同講座	米麴からの味噌造り	11月	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。

# 生涯学習 講座予定

< 5月~6月 >

【各サークルの5月の地域センターの利用予定】

福富町囲碁クラブ 5月7日・21日(火)

福富茶の湯教室 5月

サイネリアの会(木彫) 5月9日・16日(木)

健康ヨガ 5月10日・17日・24日(金)

手作り同好会(クラフト) 5月11日(土)

(4月24日までに申請済みのサークル)

## エンディングノート(将来に備えて)

「終活」について、エンディングノートを使いながらわかりやすくお話しします。ぜひ皆さんでご参加ください

6月3日(月)

- ◆時間: 9:30~11:30
- ◆場所: 地域センター
- ◆受講料: 無料
- ◆講師: 佐々木華衣子
- ◆お申込みください

## 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。

5月20日(月)

- ◆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200円
- ◆持参物: バケツ、新聞紙6日分、エフロン、ゴム手袋、鉢の型にする箱、

## はじめてのフラダンス

ハワイアン音楽に乗せてゆっくりとからだを動かす初心者向けの講座です。



5月14・28日

6月11・25日

全て火曜日

- ◆時間: 10:00~11:30
- ◆場所: 上戸野地域センター
- ◆講師: 北原美枝
- ◆お申込みが必要です。
- ◆受講料: 無料

- ◆受講料: 無料 ◆持参物: 動きやすい服装

## 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。

5月20日(月)

- ◆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200円
- ◆持参物: バケツ、新聞紙6日分、エフロン、ゴム手袋、鉢の型にする箱、

## 初夏の寄せ植え講座

暮らしを楽しむ講座②

6月1日(土)

- ◆時間: 9:30~11:30
- ◆場所: 地域センター
- ◆参加費: 花、土、肥料代
- ◆鉢を購入される方は別途料金がかかります
- ◆お申込みが必要です

## ハルティックウォーキング講座(竹仁コース)

5月8日(水)

- ◆時間: 13:00~15:00
- ◆集合: 竹仁地域センター
- ◆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。

## 骨密度測定会

申込みは不要です。時間内のご都合のいい時においでください。

5月13日(月)

- ◆時間: 14:00~15:30

【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。

## 藍染めで小風呂敷作り

暮らしを楽しむ講座③

昨年のハンカチ作りが続いて、今年は60<sup>分</sup>角の小風呂敷をつくれます。1回目は準備で、模様を作るため絞りを入れたいする作業で、2回目が染めの作業です。汚れてもいい服装で参加してください。

6月5日

6月26日

水曜日

- ◆時間: 13:00~15:30
- ◆場所: 地域センター
- ◆受講料: 無料
- ◆材料代: 1200円  
(60cm角の小風呂敷と染料代)
- ◆お申し込みが必要です