

平成29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  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|
| 健康アップ<br>「めざそう元気な<br>80代」 | 健康寿命をのばし、いきいきとした生活をめざして、講演等を開催します。                      | 7月以降<br>詳細は未定                                    | 一般  |
| 木彫                        | 木のぬくもりを楽しむ                                              | 毎月第1・3木曜日                                        | 一般  |
| クラフト                      | クラフトでバッグ、小物づくり                                          | 毎月第1・3土曜日                                        | 一般  |
| パソコン                      | デジカメ画像の編集                                               | 全4回、日時未定                                         | 一般  |
| 暮らしに彩り                    | ◆魔法の鉢づくり<br>◆初夏の寄せ植え<br>◆木工体験<br>◆年賀状作り<br>◆折り紙でお雛さまづくり | 5月15日(月)9:30~<br>6月5日(月)9:30~<br>未定<br>11月<br>1月 | 一般  |
| 男の料理                      | 旬の食材で料理を楽しむ                                             | 6月、10月、12月、2月                                    | 男性  |
| しめ縄作り                     | 手作りのしめ縄でお正月を迎えよう<br>目標【ひとりで縄をなう】                        | 11月                                              | 一般  |
| 骨密度測定会<br>&簡単小物づくり        | 自分の骨量を知って低下を予防しよう                                       | 6月15日(木)13:30~                                   | 一般  |
| みんなありがとう<br>感謝祭           | 作品展示・ニュースポーツ体験<br>【女性会と共催】                              | 感謝祭と同時開催                                         | 一般  |
| きてみて体験講座                  | 身近にある花で生花を楽しむ<br>クラフトでカラフルなボックス作り                       | 6月、9月<br>夏休み                                     | 小学生 |

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。

【お知らせ①】4月から指定管理者制度を導入したことにより、センター、及びコピー機の利用料金の支払方法がこれまでの金融機関での振込からセンター窓口での直接支払いに変わります。

【お知らせ②】女性会・自治協議会共催の資源回収が6月から始まります。10月からの家庭ゴミ有料化に備えゴミの減量、資源化にご協力ください。



雑がみ

# 生涯学習 講座予定

## ノルディックウォーキング講座

5月12日(金)

- ◆時間: 13:00~
- ◆集合: 福富支所
- ◆参加費: 無料
- ◆ご希望の方にはボールの貸

出もできます。健康維持にぜひご参加ください

## 魔法の鉢づくり

暮らしに彩り講座①

セメントと新聞紙を使った植木鉢作りです。

5月15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

- ◆電話でお申込みください。
- ◆料金: 材料代300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

暮らしに彩り講座②

5月に作る「魔法の鉢」を使って初夏から秋まで楽しめる花の寄せ植えをつくります

6月5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
- ◆電話でお申込みください。

- ◆料金: 2000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

## 百歳体操

3月に体験講座を開催しました。いよいよ6月から毎週始まりますので、みなさんお誘い合わせておいでください。

運動能力の向上に！認知症予防に！

6月1日開始！  
毎週木曜9:30~11:00

- ◆時間: 9:30~11:00
- ◆場所: 地域センター
- ◆参加料: 無料
- ◆後日配布のちらしについての申し込み書を提出してください



「体験講座の様子」

## 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

6月15日(木) 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。

## 木彫教室

開催日 5月11日・25日(木)  
6月8日・22日(木)  
時間 13時30分~15時30分

## クラフト教室

開催日 5月13日・27日(土)  
6月3日・17日(土)  
時間 13時30分~16時  
講師 田辺みゆき先生

## 男性料理教室

開催日 6月16日(金)  
時間 10時~13時  
講師 森川慶子先生

## お知らせ

4月から、指定管理者制度が導入され、上戸野地区住民自治協議会が指定管理者になりました。センター長、事務職員として引き続き勤務させていただくことになりましたので、よろしくお願いたします。地域センターへのご意見ご要望をお待ちしております。

地域センター長 有川彰雄・事務職員 原田冷子