【講座内容一覧表】注：会場の都合等で日時が変更となる場合もあります。筆記用具は全講座持参ください。

講座番号	講座名	実施日	時間	回数	会場	学習内容など	道具・材料など	講師	定員
1	初めての健康マージャン(後期)	原則第2・3(月) 10/20～12/15	10:00～12:00	6	始良公民館	「飲まない、吸わない、賭けない」健康マージャンで脳の活性化を図ります。初心者対象です。	テキスト代1,200円	入口 聖也	16
2	初心者のためのスマートフォン講座A後期(Android編)	原則毎週(月) 10/20～12/8	9:30～11:30	6	加音ホール	初心者を対象に、スマートフォン(Android)の基本的な操作方法やアプリの使い方について学び、日常生活に活かす。注:Android機種のための講座です。	資料代全1,000円 講座で使用する自分のスマホの使用料は各自負担(契約している通信料) 【持参】スマートフォン(Android機種)	池田 記雄	10
3	園芸で生活リフレッシュ	月1回(月) 10/27 12/15 1/19	10:00～11:30	3	重富地区公民館	季節に合わせた多肉植物を寄せ植えにして、花を楽しむ。	各回500円(毎回徴収 植物代・鉢代・土代) 講座内容により多少の増減有り 【持参】筆記用具、飲料水、はさみ、ピンセット	黒住 愛香	15
4	お灸&リンパマッサージB	各(水) 10/8 10/15 10/22 10/29	9:30～11:30	4	脇元地区公民館	【託児付講座】お灸やオイルを使い、手足のツボの特徴を活かして全身のケア法を学びます。	材料費 全1,500円(お灸2種、マッサージオイル) 【持参】バスタオル、膝と肘が出せるTシャツ・ジャージ等、チャッカマン	車田 貴子	15
5	スマホの便利な使い方(初心者対象)【新規】	月2回(木) 10/16 10/30 11/13 11/27	9:30～11:30	4	加音ホール	初心者を対象に、スマートフォンの便利な活用法(LINE、防災、マイナポータルなど)について学び、日常生活に活かす。	材料費 全1,000円(テキスト代) 講座で使用する自分のスマホの使用料は各自負担(契約している通信料) 【持参】スマートフォン、マイナンバーカード(27日のみ)、お使いのスマホのメールアドレスかアップルIDを確認しておく。	丸岡 ゆり愛	10
6	茶道体験講座(裏千家)【新規】	月1回(土) 10/18 11/8 11/29 12/6	9:30～11:30	4	〃	茶道体験をとおして茶道文化の一端を学び、茶道への理解を深める。	材料費 全2,000円(抹茶代、お菓子代) 【持参】帛紗ばさみ一式(帛紗・扇子・懐紙)を持っていく方。ない方は1回目に説明。	岩下 美智子(宗美)	15
7	脳を活性化！大人のぬり絵講座【新規】	月2回(火) 11/4 11/18	13:30～15:30	2	重富地区公民館	明治安田生命連携講座 はじめての方でも上手に仕上げられる、塗り絵のコツや楽しみ方を紹介します。	【持参】資料を綴じるもの	明治安田生命	20
8	筆に親しむ書道講座	月2回(水) 10/1 10/15 11/12 11/19	13:30～15:30	4	帖佐地区公民館	書の入門。基本から簡単な作品作りまで。	材料費 全1,000円(カラー絵具、糊スプレー、ボンド、和紙他) 【持参】習字道具一式(大筆、小筆、文鎮、下敷)、紙、水入れ	樽石 昌子	15
9	包丁研ぎ講座【新規】	(月)(火) 10/6 10/7	13:30～15:30	2	〃	包丁が切れる仕組みを理解するとともに、実際に研いで自分で研ぐ技術を身につける。	【持参】研ぎたい包丁(セラミックでないもの)1～2本、タオル、エプロン	平川 健太郎	12
10	心と体の健康	各(土) 10/11 11/1 11/8 11/22	9:30～11:30	4	蒲生公民館	心身両面での健康維持、増進の在り方を考える4回の総合講座。①「気功」、②「自分に感謝♡軽運動」、③「メディカル・ヨーガ」、④「笑って元気」	【持参】運動できる服装、補水用水分、筆記用具	丸野 博和 酒匂 いつ子 南谷 弘子 宇宿 アヤ子	10
11	古典を楽しむ	原則第1(土) 10/4 11/1 12/6 1/10	9:30～11:30	4	始良公民館	古今の名文に親しむ。	【持参】古語辞典(持っている方)	松山 光子	16
12	はじめてのレザークラフト	原則第1(水) 10/1 11/5 12/3 1/7	9:30～11:30	4	〃	初心者でもできるミニチュアの小物を作る。ミニチュアの靴を本革で作ります。	材料代 全4,100円 【持参】ハサミ	前田 梨絵	8
13	あなたもマジシャン【新規】	原則第1(木) 10/2 11/6 12/4 1/8	9:30～11:30	4	〃	身の回りのもので、簡単にできる手品を伝授する。	材料代 全2,500円(トランプ、ロープなど)	久松 義夫(マジックRin)	16
14	ピラティス体験講座【新規】	月2回(土) 11/1 11/22 12/6 12/20	14:00～16:00	4	始良公民館 加音ホール(12/6のみ)	ピラティスで体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、姿勢や柔軟性、バランス感覚を向上させましょう。	【持参】ヨガマットかバスタオル 補水用水分、タオル	田原 千妃呂	12