

## 令和7年度 粉河地区公民館 公民館講座

開催場所・申込み・問合せ：粉河ふるさとセンター (TEL0736-73-3312)

No	講座名	講座内容	講座回数	講師 (敬称略)	開催曜日・開講日	定員	受講料
					開催時間		
1	世界の料理	世界のお料理を季節ごとの食材で簡単にできるように学びませんか?いろいろな国のおいしい料理を旅するように、みんなで楽しく作って味わいましょう!	全10回	柏木 和枝	毎月第3火曜日・(6月17日) 午前10時00分~午後1時30分	15人	1,000円+ 材料費 別途必要 1回1500円
2	筆ペンアート 己書	己書(おのれしよ)とは、筆ペンで絵のような文字を書く筆ペンアートです。自由に筆を走らせ自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書。(※1年目初回材料費 1,560円)	全10回	小嶋 知子	毎月第4火曜日・(6月24日) 午後1時30分~午後3時00分	15人	1,000円+ 材料費 別途必要
3	ぼちぼち体操	健康体操で楽しく足腰をしっかり鍛えましょう!	全20回	木村 眞智子	毎月第1・3木曜日・(6月5日) 午前10時00分~午前11時30分	20人	2,000円+ 初めての方 体操道具代 1,000円位
4	ストレッチ体操	筋肉をほぐし血流をよくして、一緒に楽しく運動しましょう。	全20回	森 泉	毎月第1・3火曜日・(6月3日) 午後1時30分~午後3時00分	20人	2,000円
5	腸活講座	「腸活」と簡単にできるリンパ・マッサージを学び、美肌のために内側から綺麗に!また、腸の健康を意識した食生活で体調(腸)を整えます。	全3回	藤井 陽子	毎月第1金曜日 6月6日・7月4日・8月1日 午後1時30分~午後3時30分	10人	300円
6	親子で浴衣の着付け教室	日本の伝統的な着物の着付けを、手軽な浴衣から学んでみませんか?楽しく親子や友達同士で浴衣の着付けを学び、粉河祭りや市民祭りにお出かけしませんか?(小学生高学年以上~大学生・一般の方参加可、自宅にある浴衣等をご用意ください。)	全3回	山中 環	6月29日(日)・7月13日(日) ・7月20日(日) 午後1時30分~午後3時30分	10人	300円+ 事前準備物あり 申込時に確認 ください。

7	～将来に備えて～ 終活講座	終活とは何か？今後の人生を充実させ、自分らしくどう生きるかを 前向きに学びます。	全5回	紀州終活協 議会	6月～10月の第1木曜日(6月5日) 午後1時30分～午後3時30分	15人	無料+ エンディング ノート代 500円位
8	生前整理	終活の一つのテーマとして整理収納に興味を持って、生前の片づ けを考えるきっかけづくりに。	全2回	吉田 圭美	6・7月の第2金曜日 6月13日・7月11日 午後1時30分～午後3時00分	15人	無料
9	旬の食材でヘルシークッキング	地元産を中心に、季節の食材を使ってヘルシーな料理をみんな で楽しく作りませんか？ (◆障がいのある方も参加できます。)	全10回	瀧本 のりこ	毎月第2金曜日・(6月13日) 午後7時00分～午後9時00分	15人	1,000円+ 別途材料費 1回1,000 円
10	◆障害のあるひと対象 チョークアート教室	黒板に自分の好きなモノを描いてみませんか？ どんな絵が描けるのか、チャレンジしませんか。	全2回	はやし まき	7月10日(木)・8月7日(木) 午後1時30分～午後3時00分	10人	無料 ボード等の材 料費 1回500円