

講座名／講師	日 時	内容／材料費等
おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」 ～新年を気持ちよく迎える整理収納～ 講師：金原 直美 先生	11/17 火曜日 10:00 ～12:00	今年最後の片づけは“ムリなく” “ムダなく”“心地よく”！ これで大掃除もラクラクです 【定員:24 名】
かんたん de おいしい「しあわせパン教室」 講師：山口 裕子 先生	9/25・10/30 金曜日 9:30～12:30	家庭でも手軽にできるパンと相性ぴったりのひと皿を作ります 材料費：1,200 円（2 回分） 【定員:16 名】
暮らしにうれしい「クラフトバンド小物」 講師：平戸 都紀子 先生	10/21・28 水曜日 10:00～12:00	小物づくりを楽しみながら、基本の編み方を身につけましょう 材料費：1,500 円（2 回分） 【定員:24 名】
知って楽しむ「四季の園芸」 講師：福見 千松 先生	11/19(木)、12/11(金) 13:30～15:30	春先まで楽しめる寄せ植え 材料費：1,000 円（2 回分） 【定員:16 名】
心のままに「パステルアート」 講師：平川 愛子 先生	11/10 火曜日 13:30～16:00	パステルを指先で塗りつけ「スノードーム」を描こう 材料費：1,000 円 【定員:16 名】
NEW 下手がいい 下手でいい「絵てがみ」 講師：市川 洋子 先生	9/17(木)、10/6(火) 13:30～15:30	はがきに水彩画、水墨画を描き、絵てがみを出そう【定員:16 名】
心身をリフレッシュ「真向法体操」 講師：宿輪 美紀子 先生	10/14 水曜日 10:00～12:00	呼吸に合わせて体を大きくゆっくり動かして骨盤や姿勢を整え、心身をリフレッシュ！【定員:30 名】
もれなく元気がもらえる「秋のレク活」 講師：中島 るり子 先生	11/27 金曜日 10:00～12:00	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化しませんか。【定員:30 名】