



令和6年度 赤丸地域生涯学習推進事業



講座名	快眠のためのおひるねヨガ教室	草木染め&草団子作り	ちぎり絵教室	お茶席マナー教室	エンジョイあかまる	健康麻雀教室	調理実習	つまみ細工教室
内容	どの世代の方にも寝不足はつきもの・・・「快眠のためのおひるねヨガ」で整えましょう！土曜の午後開催です！	バンダナやしけ絹はぎれストールなどを染めてみましょう。よもぎ団子も作って体の中から美味しくリフレッシュ！	和紙をちぎって誰にでも素敵な絵が作れます。ぜひ挑戦してみませんか？	季節のお菓子を楽しみながら、基本の作法を身に付けましょう。難しいお手前はあります。	つどう楽しみ・学ぶ喜び・みんなで地域の輪を広げましょう eスポーツやレクリエーションでエンジョイ♪	エンジョイあかまる内で行っている健康麻雀ですが、もっと多くの方に楽しんでもらいたい！お気軽にご参加くださいね。	料理で体の中から健康に！ 第1回は「 男の料理教室 」！ 第2回「 健康レシピ 」はどなたでもご参加いただけます！	糸や針を使わずに布をつまんだり畳んだりして作品を作ります。簡単で楽しいですよ。
回数	年8回	年1回	年4回	年7回	年11回	年3回	年2回	年3回
実地日	①5/18 ②6/15	6月14日(金)	①6月4日(火)	①5/31 ②6/28	第3金曜日 8月・12月はお休み	①6月21日(金)	①7月12日(金) (↑男性限定) ②9月24日(火) (↑どなたでも♪)	①8月21日(水)
	③7/20 ④8/24		②6月18日(火)	③7/26 ④8/30		②9月20日(金)		②8月28日(水)
	⑤9/21 ⑥10/12		③7月2日(火)	⑤9/27 ⑥10/25		③12月20日(金)		③9月18日(水)
	⑦11/16 ⑧12/14		④8月6日(火)	⑦11/29 ⑧1/24				
時間	14:00～15:30	13:30～16:00	9:30～11:30	13:30～15:00	10:00～14:00	10:00～12:00	10:30～13:00	13:30～15:30
場所	赤丸公民館 多目的ホール	赤丸公民館 調理室	赤丸公民館 和室	赤丸公民館 和室	赤丸公民館 多目的ホール	赤丸公民館 多目的ホール	赤丸公民館 調理室	赤丸公民館 和室
講師	井林 麻記子 先生	中居 望 先生	久田ひさ子 先生	中山 里美 先生	公民館職員	公民館職員	赤丸食生活 改善推進員	大野 裕子先生
会費	1回 500円	一作品1,000～ 2,500円	実費	年間3,500円 1月初釜は別途集金	1回 100円	1回 100円	各回 200円	2,000円程度
定員	15人	8人	8人	12人	ありません	各回3人	各回8人ずつ	8人
準備物等	動きやすい服装 あればヨガマット またはバスタオル	三角巾・エプロン ・手拭きタオル ・マスク	・手ふきタオル ・のりを入れる 容器	抹茶椀(お持ちでない方は準備します)	特になし (特別イベント等は別途おしらせします)	特になし	三角巾・エプロン ・手拭きタオル ・マスク	眼鏡 (必要な方)
締め切り	定員になり次第	5月31日まで	5月24日まで	5月24日まで	ご自由にご参加ください	開催前日まで	①7月5日(金)まで ②9月17日(火)まで	①7月5日(金)まで ②9月18日(火)まで

※ 日帰り研修旅行につきましては、別途お知らせします。