

	講 座 名	内 容 (持ち物)	日 時	定員	講 師	受講料
	(場 所)					
1	楽しいパン作り① (福岡ふれあい交流センター)	・シナモン香るドーナツを作ろう (エプロン・三角巾・持ち帰り容器等)	10/7 (水曜日) 9:30～13:00	12人	パン作り研究家 福島 眞佐子 先生	1,400円
2	楽しいパン作り② (福岡ふれあい交流センター)	・シナモン香るドーナツを作ろう (エプロン・三角巾・持ち帰り容器等)	10/14 (水曜日) 9:30～13:00	12人	パン作り研究家 福島 眞佐子 先生	1,400円
3	楽しいコーラス (イベントホール)	・元気に歌おう！ (筆記用具)	①10/9②11/6③11/20 ④12/4⑤12/18⑥1/8 ⑦1/22 (各回金曜日) 13:30～15:00	25人	NPO法人「大空に飛べ」 合唱指揮者 龍澤 英之 先生 ピアニスト 東海 和代 先生	3,500円 (7回)
4	テーブルで頂く お抹茶マナー (第2研修室)	・簡単！美味しく！楽しく！ お抹茶を頂きましょう	①10/28②11/18 ③12/2 (各回水曜日) 13:30～15:00	12人	古儀茶道藪内流 小矢部支部准教授 林 美智枝 先生	3,000円 (3回)
5	1人でも できる ストレッチ (和室)	・心と体・脳までストレッチ (ヨガマット・長めのタオル・水分 ヨガマットレンタル代1回200円)	①10/30②11/13 ③11/27 (各回金曜日) 13:30～14:30	15人	整体師 山本 泰山 先生	1,200円 (3回)
6	寄せ植え教室 (第1研修室)	・お正月の寄せ植え (筆記用具・持ち帰り袋)	12/14 (月曜日) 10:00～11:30	15人	(有) 島 種苗店 島 道雄 先生	3,000円
7	大人の お正月飾り (第2研修室)	・福岡の菅で 新しい年を迎えましょう (持ち帰り袋)	12/26 (土曜日) 10:00～12:00	10人	福岡中央公民館職員	1,000円
8	親子で作る お正月飾り (第2研修室)		12/26 (土曜日) 13:00～15:00	10人	福岡中央公民館職員	500円

- ・受講対象者は、原則として高岡市在住、またはお勤めの方です。
- ・県民カレッジの単位認定のできる連携講座もあります。

申込期間8月24日（月）～締切9月11日（金）まで

- 《申込方法》下記のいずれかでお申し込みください。
- ・電話 64-1031（月～金の9:00～16:00、土日祝日は除く）
 - ・Uホール窓口へ

《受講決定について》

- ・定員を超える場合は、抽選となります。
- ・受講決定者には、9月下旬までに黄色のハガキでご案内します。
- ・はずれた方への連絡はありません。
- ・期間内に定員に達しない場合は、引き続き募集します。

