

《地域づくり学習》

定員に空き あり=○なし=×	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料等	備考	開催場所	新規	託児
○	【阿木乳幼児学級】 にじいろ	0歳から3歳児の親子のふれあいの場として、楽しく交流活動や学習会を行います。	未就園児 親子	6月～3月(年8回) 第3木曜日 10：00～11：30	無料	実費徴収あり	阿木公民館		
×	【子ども講座】 みちくさ教室	公民館に集まって、ものづくりや体験活動、スポーツをして仲良くなろう！詳細は、地域版広報で各回ごとに募集します。	各回ごと募集 小学生	随時開催	無料	実費徴収あり	阿木公民館		
○	【親子講座】阿木の 夜空を見てみよう 大井 文高	北極星、サリ座、北斗七星、夏の大三角形等を見たり、大きな望遠鏡で星を見ましょ。家族で是非来てくさ。	親子10組	8/7（金） 19：30～	無料	雨天・曇天中止	阿木小学校		
○	【高齢者学級】 花の里大学 柘植信一郎	「自分の足で元気に歩く！」適度な運動で健康を保ち健やかに暮らしながら仲間づくりをします。	30名 60歳以上	6月～11月 第4水曜日 13：30～15：00	無料		阿木公民館		
○	阿木ダム探検 阿木川ダム職員	阿木川ダムの歴史と働き・役割をわかりやすくお話してくれます。そして普段見られない場所を探検することが出来ますよ。	15名 一般	9/8（火） 9：30～12：00	無料	阿木川ダムに集合	阿木川ダム		
×	野草でお茶っ葉づくり 松尾 愛子	野草を摘んで、お茶っ葉にして、煎じて飲みましょ。先生に作り方を習います。体にも優しいお茶になりますよ。	10名 一般	6/11.10/22 (木) 10：00～11：30	無料		阿木公民館	○	
×	手話教室 梅本 綾子	挨拶や単語、指文字など、手話を楽しく勉強ましょ。	10名 小学生以上 ・一般	6月～11月 第3土曜日 9：30～11：00	無料	8月は第4土曜日 (テキスト代 300円初めての 方で初回のみ)	阿木公民館		
○	阿木を知ろう 水彩画スケッチ教室 成瀬 洋平	樹齢1000年の阿木の大イチョウが一番見頃の季節を見学し、スケッチましょ。成瀬先生から水彩画を学びます。	10名	11/15（日） 12：30～15：30	無料	持ち物：水彩絵具セット・鉛筆・ 消しゴム・スケッチブック 雨天中止	阿木公民館	○	
○	野菜を作ろう 秋野菜の育て方 山田 晃	野菜を育てている方にお勧めです。土づくりについて肥料の話や、農業散布についてお話ししてくれます。	20名	8/25（火） 13：30～15：30	無料		阿木公民館	○	
×	減塩で美味しく！ ～カリウムって何？～ 伊藤 真理	減塩で美味しく！を基本に、カリウム摂取について学習し、料理を作りましょ。美味しくいただき健康に気を付けましょ	12名	6月26日(金) 9：30～12：00	無料	材料代 800円	阿木公民館	○	
×	【親子講座】夏休み！ 簡単お昼ご飯を作ろう 伊藤 真理	お子さんが自分で料理を作るよう、簡単なお昼ご飯を習いましょ。	親子6組	7月24日(金) 9：30～12：00	無料	材料代 800円	阿木公民館		
×	減塩で美味しく！ ～男のお昼ご飯～ 伊藤 真理	料理は苦手という男性でも大丈夫！減塩で血圧に気を付けて健康を学び、美味しい料理を作りましょ。	10名 (男性)	8/28（金） 9：30～12：00	無料	材料代 800円	阿木公民館	○	

《健康づくり講座》

定員に空き あり=○なし=×	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考	開催場所	新規	託児
○	ストレッチと 体幹トレーニング 加藤 郁子	ストレッチで凝り固まった体をほぐし、体幹トレーニングでインナーマッスルの動かし方を習って、家で続けてみてましょ。働く世代の方、仕事終わりにおすすです。	20名 一般	6月～11月 第3金曜日 19：30～21：00	2,100円	持ち物：水分 ・タオル 2本 (体操用) ・ヨガマット	阿木公民館		

《文化・教養講座》

定員に空き あり=○なし=×	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考	開催場所	新規	託児
○	公民館歌声喫茶 西尾久美子	音楽療法士さんと一緒に歌う、童謡、唱歌、昭和歌謡、演歌など。回想したり、時には体を動かして気持ちを発散させましょ。各自の飲み物持参でお願います。	20名	6月～11月 第4月曜日 14：00～15：15	2,100円	11月は、第5月曜日	阿木公民館		
○	ファイブを吹いてみよう♪ ～気楽に楽器体験～ 加藤 早紀	ファイブというプラスチック製の小さなフルートで、気楽に楽器を演奏してみましょ。まずは、音階の出し方から習いましょ♪	10名 一般	6月～11月 第1月曜日 10：00～11：30	2,100円	ファイブ（楽器）、タブレット スタンド、楽譜を張るスケッチブック代 2000円程度 6月は第2月曜日	阿木公民館		