

令和6年度年末 公民館講座

	講座番号	講座名	内容			
			とき	回数	ところ	定員
			講師名（敬称略）	持ち物		
二見公民館講座	F-①	手打ちそば体験	江戸流そば打ちの手法で二八そばを打ちます。自分で打ったそばで年越しを迎えませんか。			
			12月18日（水曜日）9時から12時30分	1回	二見公民館・2階 調理実習室	6人
			イセ、テウ、カイ 伊勢手打ちそばの会	材料費1,000円、エプロン、三角巾、手拭きタオル ※爪は短く切ってください。		
小俣公民館講座	B-①	高齢者のための運動講座	高齢者講習では、どんなことを行うの？、認知症機能検査って何をするの？高齢者の事故はどんな事故が多い？事故に遭わないためには何に気を付ければいいのか？などの不安を感じていませんか？高齢者講習担当の指導員が教えてくれます。			
			11月27日（水）14時から15時	1回	小俣公民館 1階第1会議室	20人
			ほめちぎる教室伊勢 小松 治弥	筆記用具※実技はありません。		
	B-②	ほめちぎるドローン空撮体験	経験豊富な講師の指導の下、ドローンを使った簡単なゲームで空撮を体験します。			
			12月5日（木曜日）13時から15時	1回	三重スマイルアリーナ	20人
			ほめちぎるドローン教室	温かい服装		
	B-③	心と体の呼吸の秘密【メンタル編】	自分の心と体と上手く付き合うために、呼吸と自律神経について学び、心と体を豊かにします。			
			11月22日（金曜日）、19時から20時30分	1回	小俣公民館 2階 会議室	15人
			カマツ、カニ、オオハシ、カサ 亀川佑成・大橋奏人	飲み物・筆記用具		
	B-④	心と体の呼吸の秘密【教育編】	呼吸と心で可能性を最大限に発揮して、本質に寄り添う育み論を学びます。			
			12月6日（金曜日）、19時から20時30分	1回	小俣公民館 2階 会議室	15人
			カマツ、カニ、オオハシ、カサ 亀川佑成・大橋奏人	飲み物・筆記用具		
	B-⑤	心と体の呼吸の秘密【美容編】	生きてるだけで丸儲け！？呼吸と心で磨く美の魅力を学びます。			
			12月20日（金曜日）、19時から20時30分	1回	小俣公民館 2階 会議室	15人
			カマツ、カニ、オオハシ、カサ 亀川佑成・大橋奏人	飲み物・筆記用具		
御園公民館講座	M-①	伊勢のしめ飾り作り	伊勢に伝わるしめ飾りを作ります。			
			11月29日（金曜日）13時30分から16時	1回	御園公民館 2階 講堂	20人
			オキツカ マサミ 沖塚 正美	材料費3,000円、万能ばさみ、新聞紙、汚れてもいい服装（ズボン着用）		