



◆一般講座 【長期】…長期講座

事業名・講座名	内容	講師	日程	時間	定員
【長期】 初心者のための スマホ活用術	スマホの基本操作から、写真、LINE、インターネット検索など、スマホをかんたん、便利に楽しく学ぶ。 資料代:500円 【電子申請可】	亀井 千里 ほか	5月22日～7月31日 水曜日 全11回 ----- 申し込み 5月1日～	13:30～15:30	10人
バランスボール エクササイズ	音楽に合わせて楽しく弾みながら体幹を整える。 【電子申請可】	佐藤 優子	5月16日～30日 木曜日 全3回 ----- 申し込み 4月18日～	10:00～12:00	15人

◆親子講座

事業名・講座名	内容	講師	日程	時間	定員
産後ママの アフターピクス	ママと赤ちゃんが一緒に楽しめる産後エクササイズ。 対象:1ヶ月検診後～1歳未満までのこどもとその母親(託児あり) 【電子申請可】	土屋 佳名子	5月14日～6月11日 火曜日 (5月28日を除く) 全4回 ----- 申し込み 4月23日～	10:00～11:30	12組
うえのde親子陶芸教室 (午前の部・午後の部)	親子で作品を作り、ものづくりを楽しむ。 (午前の部・午後の部 どちらかを選んでください) 材料費:1,000円(1作品) 会場:千居寮 対象:幼児・小学生とその保護者 【電子申請可】	木村 美由紀	6月22日 土曜日 ----- 申し込み 6月8日～	午前の部 9:00～12:00 または 午後の部 13:00～16:00	各6組

◆こども講座

事業名・講座名	内容	講師	日程	時間	定員
夏休み応援講座 「絵を描こう」	絵の描き方を学び、夏休みの課題に挑戦。 対象:小学生 【電子申請可】	真野 まき子 ほか	7月25日 木曜日 ----- 申し込み 7月11日～	9:00～12:00	15人

産後ママのアフターピクス



スマホ活用術



夏休み応援講座



バランスボール講座

