



## 高泊地域交流センター 講座の紹介

各講座は1～2か月前にセンターだよりや HP で募集します。

### 高泊あいあい（教養）講座

1	はじめての手話 <b>締め切りました</b>	4月30日(木) 10:00～11:30	すみれの会 小林加代子様
2	考えよう・伝えよう「もしものこと」 ～「いま」思いを伝えあう人生会議～	6月25日(木) 10:00～11:30	高齢福祉課
3	いざという時に困らない終活講座	8月27日(木) 10:00～11:30	株式会社 大進 様
4	木の剪定をプロに学ぼう (高泊地域交流センターにて)	10月22日(木) (予定) 10:00～11:30	エコサービス・久保 久保 隼人 様
5	スマホで防災 VR 体験	11月26日(木) 10:00～11:30	総務課危機管理室

### たかとまり週末倶楽部

1	初心者歓迎！クラフトバンドで夏向けのバッグ づくり (全2回)	6月7日(日)・6月14日(日) 10:00～12:00	柴田 貴美恵様
2	初心者歓迎！クラフトバンドで秋冬向けのバ ッグづくり (全2回)	9月6日(日)・9月13日(日) 10:00～12:00	柴田 貴美恵様
3	初心者歓迎！クリスマスやお正月を彩る寄せ植 え	12月予定	松永 聡 様
4	初心者歓迎！クリスマスケーキづくり	12月予定	にれの木 澤村 弥生 様
5	初心者歓迎！かんたん薬膳料理	3月予定	IMOTO クッキング アカデミー 井本 和幸 様



### 高泊すまいるセミナー

1	【女性会総会記念講座】「骨元気アップ講座」	5月13日(火) 10:40～11:40	健康増進課
2	挽き立てコーヒー講座	7月7日(火) 10:00～11:30	グッドコーヒー27 大年 恒夫 様
3	カレイドフレームでお正月かざりを作ろう	11月24日(火) 10:00～11:30	天野 隆代 様
4	クリスマスコンサート	12月20日(日) 14:00～15:00	小野田吹奏楽団 有志
5	バレンタインスイーツづくり	2月6日(土) 9:30～12:00	にれの木 澤村 弥生 様

### いきいき健康講座・オンラインヨガ・ストレッチ教室

内容		開催日時	講師	
いき いき 健康 講座	1	リラックスヨガ(全2回) <b>締め切りました</b>	4月21日(火)・5月19日(火) 10:00～11:30	山縣 イミ子 様
	2	ピラティス(全2回)	6月16日(火)・7月21日(火) 10:00～11:30	佐々木 直子 様
	3	毎日できるアロマセルフケア(全2回)	8月18日(火)・9月15日(火) 10:00～11:30	峠本 綾乃 様
オンラインヨガ(全3回)		10月～12月第3木曜日 10:00～11:30	藤本 由貴 様	
ストレッチ教室(全5回)		1月～3月第2・4木曜日 10:00～11:30	大山 嘉代子 様	



\*その他人権講座や夏休み子ども教室など行います。