番号	講座名・講師	対象・定員	講座内容	回数	曜日・時間	受講日	持ち物、備考等
45	脳トレ大人のリトミック 伊藤 京子	一般 (50歳以上) 10名	楽しく音楽とふれあいながら脳を活性化しましょう。歌を歌ったり、集中して音を聞いたり、体を動かしたり、たくさん笑いましょう！楽しみながらのアンチエイジングいいですよ。	5	火曜日 10:00~11:30	5/13 6/10 7/ 1 8/ 5 9/ 9	運動のできる服装 室内用運動靴、飲み物
46	脳トレ大人のピアノ 新 伊藤 京子	一般 (50歳以上) 6名	ピアノを弾いて脳のトレーニングをしましょう。指1本で弾くのもOKです！歌ったりピアノを弾いたり、音楽を楽しみながら元気になりましょう。キーボードはこちらで準備します。(ピアノ初心者の方限定です。)	3	火曜日 10:00~11:30	5/27 6/ 3 6/24	飲み物
47	簡単・楽しい スパイスカレーとおかず 市之瀬 まゆみ	一般 8名	旬の食材とスパイスで、心もカラダも元気になる簡単本格カレーを作ります。作ったカレーはみんなでカレーやスパイスの話をしながらワイワイ美味しく食べましょう。(※武並・山岡の講座とメニューは同じです。)	1	火曜日 10:30~13:30	7/22	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル、筆記用具 材料費 1,800円
48	初めての クラフトテープ手芸 丸山 美千子	一般 14名	初心者向けのクラフトテープ手芸の講座です。10年のキャリアを持つ講師が丁寧に教えます。色とりどりの紙製のテープを使って"小物"や"かごバッグ"を作ってみませんか。	4	木曜日 9:30~11:30	5/22 5/29 6/ 5 6/19	はさみ、速乾性木工用ボンド 洗濯ばさみ15個、メジャー 筆記用具 材料費 400円/1作品分
49	四つだみ編みのミニバック 作り(クラフトテープ手芸) 新 丸山 美千子	一般 14名	クラフトテープを使って、四つだみ編みのミニバック(20センチ位)を作ります。講師が丁寧に教えますので、初心者の方でも大丈夫です。好みの色を選んで楽しんで作りましょう。	3	木曜日 9:30~11:30	9/ 4 9/18 9/25	はさみ、速乾性木工用ボンド 洗濯ばさみ15個、メジャー 筆記用具 材料費 1,000円
50	シニアのやさしいイスヨガ 横光 亜由美	一般 10名	イスやマットを使います。それぞれの方の様子を見ながら進めていきますので、初めての方はもちろん、久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。	6	木曜日 10:00~11:30	5/ 8 5/15 6/12 6/26 7/ 3 7/17	ヨガマット、飲み物、ヨガブロック ※素足もしくは、指ソックス着用 ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申し込み時に注文してください。(800円)
51	本を楽しもう！ おしゃべりブックトーク 森岡 由紀子	一般 10名	長年司書として本に関わってきた講師と本について楽しくおしゃべりしてみませんか。今流行りの本、面白い本、興味がある本等の情報交換も楽しいですよ。本が好きな人集まれ！	3	金曜日 10:00~12:00	5/30 7/25 9/26	紹介したい本(初回のみ)
52	名前をきれいに書きましょう 春日井 優泉	一般 8名	普段何気なく書いている名前、一度正しく練習してみませんか。講師が文字を整えて書くコツをお教えます。初めての方も大丈夫です。文字を書くことを楽しみましょう。	2	金曜日 10:00~11:30	5/ 9 5/23	鉛筆(2B)又はボールペン(0.5~0.7ミリ) 国語用12マスノート 大学ノートA罫(7ミリ)ノート
53	楽しく作るおやつパン！ 澤田 洋子	一般 8名	手軽に出来てみんながおいしいおやつパンを作ります。1回目はクマのクッキーパン。2回目はワンちゃんのコルネ。ワイワイ楽しく作っておやつプレゼントにしましょう。	2	金曜日 11:00~14:00	5/16 9/19	エプロン、マスク、三角巾 ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル 持ち帰り用容器 材料費 3,000円/2回分
54	タイルクラフト ~壁飾り編~ 小栗 礼子	一般 8名	たくさんのタイルの中から好きなタイルを選んで木地に貼りデザインし、後日セメント目地を入れて仕上げます。4回で2作品を作ります。	4	金曜日 13:30~15:30	6/13 6/20 7/11 7/18	汚れてもよい服装 使わなくなったフローチャボタン 等壁飾りに入りたいものがあり ましたらお持ちください。 (使用できるかは要相談) 材料費 3,000円/2作品分
55	簡単・おいしい晩ごはん 新 小椋 日南恵	一般 8名	暑い季節、食事の準備、何だかたるとすよね。みんなで楽しく作って、お家の晩ごはんにしましょう。1回目はほうば寿司、2回目はエビを使った中華を中心に作ります。	2	金曜日 13:30~16:00	5/23 6/27	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費 2,400円/2回分
56	水キムチ作り(金曜日) 新 身体が喜ぶ発酵料理講師/ 穂土 和田 友美	一般 8名	梅雨と夏の養生の話を聞いた後、麹を使った水キムチの仕込みをします。水キムチを使ったアレンジ料理も1品作ります。仕込んだ水キムチ等はお持ち帰りいただけます。	1	金曜日 13:30~15:30	7/ 4	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、手拭きタオル 台拭き、持ち帰り用ジップロック (L,M)1枚ずつ、筆記用具 材料費 2,000円
57	週末のリセットストレッチ 篠原 直貴	一般 12名	時間がないけど運動したい方、デスクワークで身体がガチガチの方、えなごチャンネルの体操のお兄さんとして活躍中の講師が自宅でもできるゆる〜いストレッチを月に1回お教えます。	5	土曜日 9:00~10:30	5/10 6/ 7 7/19 8/ 2 9/ 6	運動のできる服装、飲み物 室内用運動靴 ストレッチマット又はヨガマット (お持ちの方)
58	水キムチ作り(土曜日) 新 身体が喜ぶ発酵料理講師/ 穂土 和田 友美	一般 8名	梅雨と夏の養生の話を聞いた後、麹を使った水キムチの仕込みをします。水キムチを使ったアレンジ料理も1品作ります。仕込んだ水キムチ等はお持ち帰りいただけます。	1	土曜日 13:30~15:30	7/ 5	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、手拭きタオル 台拭き、持ち帰り用ジップロック (L,M)1枚ずつ、筆記用具 材料費 2,000円
59	ちくちくお繕い (イギリス式ダーニング) 下川 志野	一般 6名	お気に入りの服に穴が開いちゃった！白いシャツの黄ばみが気になる…そんなあなた。普通にアて布をして繕うのではなく、カラフルな糸や布で繕ってみましょう。裁縫初心者の方も大丈夫、お繕いを楽しみましょう。	2	日曜日 10:00~11:30	5/25 6/22	ぬい針、布製品(修繕したい服等) 刺繍枠(お持ちの方) ※刺繍糸や布切れはこちらで用意 しますが、使いたいものがあ ればお持ちください。 材料費 300円
60	初歩から始めるやさしい太鼓 (通年講座) 子 石田 登	小学生親子 ~一般 8名	初心者の方を対象に一から教えます。今回から1年生以上の小学生の方も親子参加であれば受講頂けます。太鼓は全身運動、ストレス解消にもってこいです。秋の三郷町文化祭で発表することを目標にみんなで楽しく練習しましょう。	12	火曜日 19:30~21:00	5/13 5/27 6/ 3 6/17 7/ 1 7/15 8/ 5 8/19 9/ 2 9/16 10/ 7 10/21	室内用の運動靴、飲み物
61	バードウォッチング 子 日本野鳥の会 長谷川 勝徳	小学生親子 ~一般 14名	三郷では多くの野鳥が観察できます。鳥に興味のある方はもちろん、初めての方も野外を歩きながら野鳥の姿や鳴き声の観察を楽しみましょう。	5	日曜日 9:00~11:00	5/18 6/15 7/20 8/17 9/21	野外活動に適した服装 飲み物、双眼鏡(お持ちの方) ※双眼鏡は貸し出ししますが、数 に限りがあります。