

令和7年度後期 須加公民館講座のご案内

後期は、全8講座の開催を予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。

募集期間 (後期) 10月19日(火)～

1	健康マージャン講座		全4回	講師	熊谷健康マージャンの会
日程 内容	11/13（木）	11/27（木）	12/4（木）	12/11（木）	
	健康マージャン（マージャンで脳を活性化しよう）				
時間	午後1時30分～3時30分	会場：ホール	募集15名	費用：無料	
持ち物	筆記用具、飲み物				

2	季節のコンテナガーデン講座		全2回	講師	大嶋 忍 先生
日程	12/12（金）	クリスマス・お正月のコンテナガーデンづくり			
内容	2/20（金）	早春のコンテナガーデンづくり			
時間	午前10時00分～12時00分	会場：ホール	募集15名	費用：各回1500円	
持ち物	手袋（必要な方）、エプロン、タオル、新聞紙、飲み物				

3	そば打ち講座		全2回	講師	成田幸夫 先生
日程 内容	12/16（火）	午前10時～12時	そば打ちを体験しよう（試食）		
		午後 1時～ 3時	年越しそばを打とう		
会場：調理実習室		募集12名程度		費用：2000円（2回分）	
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用空き箱、空ペットボトル（600ml位のもの）				

4	ゆる体操講座		全3回	講師	岡村與吉 先生
日程 内容	1/13（火）	1/27（火）	2/10（火）		
	ゆる体操（ゆったりと体操をして健康な体づくり からだすっきり！）				
時間	午後1時30分～3時30分		会場：ホール	費用：無料	
持ち物	運動ができる服装、ヨガマット（ある方）、タオル、飲み物				

5	笑いヨガ講座		全2回	講師	安田良美 先生
日程	1/16（金）	2/25（水）	募集：15人		
内容	笑いヨガ（笑いと呼呼吸法で楽しみながら健康づくり 脳もすっきり！）				
時間	午後1時30分～3時30分	会場：ホール	費用：無料		
持ち物	タオル、飲み物				

6	味噌づくり講座		全1回	講師	竹井直次 先生
内容	味噌づくり（1kgか2kg）（味噌の手作りに挑戦しよう！）				
日程	1/23（金）	募集：15人程度			
時間	午前9時30分～11時30分	会場：調理実習室	費用：1kgあたり1700円		
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、マスク、プラスチック容器（5～10ℓ）、厚手のビニル袋10ℓ				

7	卓球講座		全4回	講師	須加スポ協
日程	1/29（木）	2/5（木）	2/12（木）	2/19（木）	
内容	卓球で健康づくり（手軽に楽しめる卓球でからだを鍛えながらストレス発散！）				
時間	午後7時00分～9時00分	会場：ホール		募集：15人程度	無料
持ち物	運動靴、飲み物、タオル				

8	郷土の料理講座（日程変更）		全1回	講師	久保田 芳枝
日程	2/4（水）				古澤 久美子
内容	行田のB級グルメ ゼリーフライをつくろう			募集：12人程度	
時間	午前9時30分～11時30分	会場：調理実習室		費用：800円程度	
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、飲み物、持ち帰り用タッパー、筆記具				

講座への参加申し込みについて（注意とお願い）

- 1 参加してみたい講座がありましたら公民館にお出でいただくか、電話でお申し込みください。
- 2 募集は、10月19日からです。申し込みの締め切りは講座によって異なりますのでご注意ください。
- 3 費用・材料費については、当日集金といたします。なお、予め材料を購入した場合は途中でキャンセルされた場合や当日欠席された場合でも費用を負担していただく場合がありますので、ご承知ください。