大阪狭山市立公民館主催講座

# くらまな大学 2022

## ～この街での暮らしを楽しむ学びの時間～

## （全１５回）

６月～翌２月という長丁場な講座ですが、
色々な学びを通して、今よりちょっとココロ
豊かな暮らしになればと思い企画しました♪
暮らしのこと、この街のこと、一緒に学び、
楽しみましょう☆

対　象：１８歳以上の人

定　員：３０人 ※応募多数の場合は抽選

参加費：１，８００円（全１５回分）
※⑦⑧についてはそれぞれに、
別途材料費が必要です

場　所：⑤：市役所
⑧：市民ふれあいの里
⑪：おでかけします
上記以外：市立公民館

| | 日時 | 内容・講師 |
|---|---|---|
| ① | 6月14日㈫ 10:00～11:30 | **はじめまして交流会** |
| ② | 6月28日㈫ 10:00～12:00 | **人との関わり方にいかそう**<br>～「ふつう」「当たり前」に隠れてるコト～<br>講師：北野真由美さん(NPO法人えんぱわめんと堺/ES) |
| ③ | 7月6日㈬ 10:00～12:00 | **健康づくりのためのトレーニング**<br>講師：新野弘美さん<br>(帝塚山学院大学人間科学部食物栄養学科専任講師) |
| ④ | 7月26日㈫ 10:00～12:00 | **軽スポーツ＆でカラダを動かそう**<br>～ボッチャなどをローカルルールで体験～ |
| ⑤ | 8月2日㈫ 10:00～12:00 | **議会って？**<br>～見学を通して市議会の役割を知ろう～<br>大阪狭山市議会事務局職員 |
| ⑥ | 8月30日㈫ 10:00～12:00 | **災害に備えよう**<br>～まずは一人ひとりでできることを知ろう～<br>講師：岡本裕紀子さん(㈲岡本石油・防災士) |
| ⑦ | 9月12日㈪ 10:00～12:00 | **こけと遊ぼう！こけテラリウム**<br>講師：泉原一弥さん<br>別途材料費：2,000円 |
| ⑧ | 9月20日㈫ 10:00～14:00 | **野外活動を通して交流しよう**<br>～バームクーヘンづくりなど～<br>別途材料費：300円 |
| ⑨ | 10月4日㈫ 10:00～12:00 | **さやまの歴史**<br>講師：歴史文化グループ職員 |
| ⑩ | 11月1日㈫ 10:00～11:30 | **認知症について正しく知ろう**<br>《認知症サポーター養成講座》<br>講師：大阪狭山市キャラバン・メイト連絡会 |
| ⑪ | 11月15日㈫ 10:00～14:30 | **まちを歩こう**<br>コーディネート：さやか観光会 |
| ⑫ | 11月29日㈫ 10:00～12:00 | 知ってることも再確認！**スマホの使い方を学ぼう**<br>講師：ソフトバンク㈱ |
| ⑬ | 12月13日㈫ 10:00～12:00 | **バルーンアートに挑戦しよう**<br>講師：人形劇団赤いりんご |
| ⑭ | 1月17日㈫ 10:00～12:00 | **SDGｓって何？**<br>～わたし・わたしたちに関係あるコト～<br>講師：岡島克樹さん(大阪大谷大学教授) |
| ⑮ | 2月7日㈫ 10:00～11:30 | **また会いましょう交流会** |

**申込み方法：裏面もしくは、QRコードから参照してください**
**申込み締切：5月30日㈪**
**問合せ先：大阪狭山市立公民館**
**〒589-0021 大阪狭山市今熊 1-106**
**TEL072-366-0070/FAX072-366-0081**

**※講師名のない回は、公民館職員が主に担当します。**
**※主に、火曜日の開催ですが、③7月6日は、水曜日です。⑦9月12日は、月曜日です。**