市民持込企画講座

この街での暮らしを楽しむ学びの時間

くらまな大学2025
(全６回)

市民さんからの声で復活！内容も市民さんに案を考えて頂きできた講座です。

①10/9(木) 10:00-13:00
秋の薬膳を教わろう

講師：いずみしほさん(薬膳ごはんsorae)

場所：大阪狭山市立公民館　調理実習室
秋の薬膳はどんな食材でしょう？

②11/20(木) 9:30-12:00
大阪狭山を歩こう

講師：さやか観光会

集合場所：大阪狭山市立公民館　玄関前広場
大阪狭山市内を歩きます。

③12/19(金) 10:00-12:00
この街の介護サービスを知る＆福祉用具紹介

講師：安達賢治さん
(さやまの里在宅介護支援センター)

場所：大阪狭山市立公民館　多目的室

④1/15(木) 10:15-12:00
堺市総合防災センター見学

現地(施設)1階フロアに10:15集合。
体験(見学)は、10:30開始です。
真・体験コース(90分)を体験します。

⑤1/23(金) 10:00-11:30
防災工作・防災ゲーム体験

ファシリテーター：公民館職員

場所：大阪狭山市立公民館　多目的室

⑥2/12(木) 10:00-12:00
ボッチャ＆ヨガ体験

講師：いずみしほさん(Easeyoga)

場所：大阪狭山市立公民館　大集会室

受講者でボッチャを体験した後、いずみしほさん指導のもと、ヨガを体験します。

対象 18歳以上の人　定員 24人　参加費 1,500円(6回分)

問合せ・会場
大阪狭山市立公民館
072-366-0070
https://www.osakasayama-kouminkan.jp/
〒589-0021　大阪狭山市今熊１－１０６