

7月予定 事前申込が必要です。☺:当日、空席があれば参加できます。NG:事前申込された方のみ参加できます。📺:出張版りぶら講座の対応可能です。

| No. | 開講日    | 時間          | 会場             | 締切   | 当日 | 定員 | 講座名                                      | 講座内容                                                        | 講師名                 | 対 象                                 | 持ち物                            | 教材費           | 出張 |
|-----|--------|-------------|----------------|------|----|----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------|----|
| 1   | 10 (木) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 3   | 7/3  | ☺  | 25 | ガッチリ知ろう四字熟語                              | 四字熟語のかるた取り。                                                 | 伊藤ふで,皆上智子,上原則子,志知信子 |                                     |                                |               | 📖  |
| 2   | 11 (金) | 13:30～15:00 | 会議室<br>1 0 2 A | 7/3  | ☺  | 10 | 折紙教室                                     | 基本となる記号と折り方を学び、作品を完成させる。                                    | 山本 直美               |                                     | 筆記用具,ハサミ,ピンセット<br>爪楊枝,木工用が 刀   | 200円          | —  |
| 3   | 11 (金) | 19:00～20:30 | スタジオ<br>2      | 7/3  | NG | 7  | フルートを吹いてみよう！                             | 初めての方も、これまでやったことのある方もフルートを吹いてみませんか？                         | 平田 万喜               | 小学四年生以上                             | 筆記用具、ご自分のフルートをお持ちの方はフルート       | 50円           | —  |
| 4   | 11 (金) | 19:00～20:30 | 会議室<br>3 0 2   | 7/3  | ☺  | 20 | enjoy! ホームステイ受け入れ                        | お家で手軽に国際交流！外国人の立ち振る舞いから知る、当たり前な日常生活が非常識?!                   | 高間 栄子               |                                     |                                |               | 📖  |
| 5   | 12 (土) | 13:30～15:00 | 会議室<br>1 0 3   | 7/3  | ☺  | 20 | 英語やいろいろな国の言葉を話してみよう！                     | 英語、中国語、韓国語、フランス語、ドイツ語、スペイン語など、色々な国の音楽で遊んだり、挨拶や自己紹介をしてみよう！   | 増田 純子               | 全世代                                 | 水分補給用の水筒など                     |               | 📖  |
| 6   | 13 (日) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 1   | 7/3  | ☺  | 20 | ときめく片づけ講座                                | 夏休みにお子さんと、一緒にときめく空間作りませんか？片づけのお悩みもご相談ください。                  | 前田 華                |                                     | 筆記用具                           | 100円          | —  |
| 7   | 15 (火) | 10:00～11:30 | 会議室<br>3 0 2   | 7/5  | NG | 16 | 初めてのボーセラーツ～世界で一つのお皿を作ろう～                 | 真っ白なお皿に上絵付け用のシールを自由に選択選び、自分だけのお皿を作ります。                      | 田村 ゆき               |                                     | ハサミ,ティッシュ,ポリ袋(ゴミ用)             | 1,800円        | 📖  |
| 8   | 17 (木) | 10:00～11:30 | 会議室<br>2 0 1   | 7/7  | ☺  | 10 | 夏のお肌のお手入れ講座～UVチェック-付キ-ホリダ-をデ コレ-ションしよう!～ | 夏のお肌はどうなっている？紫外線ケアの話や、UVチェック-付キ-ホルダーをデ コレ-ションシールでオリジナルを作ろう。 | 坂野ひとみ               | 女性限定                                | ハンドタオル                         | 500円          | 📖  |
| 9   | 18 (金) | 13:30～15:00 | スタジオ<br>3      | 7/8  | ☺  | 6  | 半幅帯を結ぼう！                                 | お洋服のまま半幅帯の練習をしましょう！何種類マスターできるかな。                            | 菊池 朝美               |                                     | 半幅帯(レンタル有)ウエスト周りの楽なｼﾞｭになっても良い服 |               | 📖  |
| 10  | 21 (月) | 13:30～15:00 | 会議室<br>1 0 2 A | 7/11 | ☺  | 10 | パステルアート                                  | パステルという画材を粉状にして指に付け、型紙に沿って色塗りだけの、簡単塗り絵アート。                  | ミ ュ                 |                                     |                                | 1,000円        | 📖  |
| 11  | 22 (火) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 3   | 7/12 | ☺  | 10 | 夏休み企画！中高生に知ってほしい性の知識                     | 近い将来「知っててよかった！」と思える性の科学的な知識を、一緒に学びませんか？                     | 山口 敦子               | 中学3年生、高校生、子育て(孫育て)中の大人の方、子供に関わる職業の方 | 筆記用具                           |               | —  |
| 12  | 24 (木) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 3   | 7/14 | ☺  | 10 | はじめての薬膳講座                                | 中国の食事、韓国の食事から学ぶ、薬膳・薬茶。                                      | 佐藤 清子               | 18歳以上                               | 筆記用具                           | 800円          | 📖  |
| 13  | 27 (日) | 13:30～15:00 | 会議室<br>3 0 1   | 7/17 | ☺  | 30 | 集中力UP!ストレス解消！吹矢体験                        | 誰でも気軽に始められるスポーツウェルネス吹矢。まずは楽しくふいて的当て体験してみよう。                 | 今井直江,柴田トシオ,本多頼行     | 小学生以上(保護者同伴)～元気で来る人                 | 水分補給の飲み物、動きやすい服装               | 200円(同伴小学生無料) | 📖  |
| 14  | 27 (日) | 13:30～15:00 | 会議室<br>3 0 2   | 7/17 | ☺  | 10 | 『しまんと新聞ばっく』を作ってみましょう                     | 新聞とでんぷんのりだけで、環境に配慮した究極のエコバッグを作ります。                          | 徳原 順子               | 小学高学年以上(小学生は大人の付き添い必要)              | 古タオル(ハンド 対ル かフェイスﾀﾞﾙ大)         | 100円          | 📖  |
| 15  | 29 (火) | 10:00～11:30 | スタジオ<br>3      | 7/19 | ☺  | 8  | のびのび小学生ヨガ！自由に体を動かそう！                     | 小学1.2.3年生対象。大人向けのヨガとは違い、のびのびと体を動かすよ。ヨガを知らなくても大丈夫。           | 江川あかね               | 小学生1.2.3年生                          | バスタオル、水筒、あればヨガマット              |               | 📖  |
| 16  | 29 (火) | 13:30～15:00 | スタジオ<br>2      | 7/19 | ☺  | 14 | 北欧アイルランドの笛「ティン・ホイッスル」                    | ティンホイッスルの基本(楽器の持ち方、楽譜の読み見方)から覚えて、最後はみんなで合奏してみましょう。          | 神野 仁志               |                                     | 筆記用具                           | 500円          | 📖  |

8月予定 事前申込が必要です。☺:当日、空席があれば参加できます。NG:事前申込された方のみ参加できます。📺:出張版りぶら講座の対応可能です。

| No. | 開講日    | 時間          | 会場             | 締切   | 当日 | 定員     | 講座名                                   | 講座内容                                                 | 講師名            | 対 象                   | 持ち物                        | 教材費  | 出張 |
|-----|--------|-------------|----------------|------|----|--------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|------|----|
| 17  | 1 (金)  | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 2 B | 7/22 | ☺  | 20     | 気功「エネルギーヒーリング」体験会                     | 心と体の変化を目的とした体験。                                      | 伊藤 達子<br>鵜飼 晴恵 |                       | 筆記用具                       |      | 📖  |
| 18  | 3 (日)  | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 3   | 7/24 | ☺  | 30     | 三河武士の系譜-板倉氏、小栗氏                       | 京都所司代を務めた三河武士板倉氏と、2027年NHK大河ドラマ「逆賊の幕臣」の主人公小栗氏がテーマです。 | 小川 和徳          |                       | 筆記用具                       | 300円 | 📖  |
| 19  | 4 (月)  | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 1   | 7/25 | ☺  | 20     | 繊細ママのための心理学講座                         | いいママでいなきゃ、家族のために我慢。そんな毎日を卒業し、自分を取り戻しませんか。            | 稲垣 利香          | 母親                    | 筆記用具                       |      | —  |
| 20  | 5 (火)  | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 1   | 7/26 | ☺  | 10     | 俳句をあそぼう                               | 作品鑑賞を通して、俳句文芸の形体や約束ごとと、特徴ある表現方法を学び、作句する。             | 市川 敏雄          |                       | 筆記用具                       |      | 📖  |
| 21  | 7 (木)  | 13:30～15:00 | 会議室<br>1 0 2 A | 7/28 | ☺  | 10     | ツボで元気！セルフケア講座                         | ツボで不調をやさしくケアして、毎日を穏やかに自分をいたわりませんか。                   | 榊原早千江          | 女性                    | 筆記用具                       | 500円 | 📖  |
| 22  | 8 (金)  | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 2 A | 7/29 | ☺  | 15     | 「わたしを抱きしめるレッスン」～感情とインナーチャンドを通して自分を知る～ | 感情を手がかりに、心の奥にある本音に気づき、本当の自分と出会うきっかけとなる時間             | 太田 麗佳          |                       | 筆記用具                       |      | —  |
| 23  | 10 (日) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 2 B | 7/31 | ☺  | 23     | 人形劇遊び+癒しのパステル絵楽                       | 自然素材を使った人形劇と一緒に楽しむ。心を落ち着き「今の気持ち」をパステル絵で描いてみよう。       | リ エイ           | 何方でも参加可能              | 飲み物、鉛筆、消しゴム<br>パステル画材(有れば) | 800円 | 📖  |
| 24  | 11 (月) | 10:00～11:30 | 会議室<br>3 0 2   | 8/1  | ☺  | 15     | 楽しいおしゃべりスマホ講座                         | 電話とメールだけじゃない。もっと広がるスマホの世界!!初心者歓迎!!講師2名で安心            | みねざわ かつう       | おおむね55歳以上             | スマホ、筆記用具                   | 200円 | 📖  |
| 25  | 14 (木) | 10:00～11:30 | 創作室            | 8/4  | ☺  | 8      | 白茶の会（中国茶）                             | 白茶（中国茶）について学ぶ。白茶の飲み比べなど。                             | 山田 朋香          | 小学校高学年以上              | 筆記用具                       | 700円 | 📖  |
| 26  | 15 (金) | 10:00～11:30 | 和 室            | 8/5  | ☺  | 10     | 自作自演の創作劇講座                            | 皆でアイデアを出しあって、お芝居を作って演じてみよう。                          | 稲垣光威,山田浩,太田正昭  |                       |                            |      | —  |
| 27  | 15 (金) | 13:30～15:00 | 和 室            | 8/5  | ☺  | 20     | 健康体操 笑いヨガ                             | 笑いの体操とヨガの呼吸法で、みんなで楽しく笑い運動しませんか？                      | 山本孝太郎          |                       | 飲料水とふきタオル                  |      | 📖  |
| 28  | 16 (土) | 13:30～15:00 | 会議室<br>1 0 2 B | 8/7  | ☺  | 10     | 令和時代にモテル！話し方・聴き方講座                    | 話し方、聴き方のコツを学びます。実生活で活かせるスキルを身につけたい人はぜひ!              | 内田 満則          |                       | 筆記用具                       |      | 📖  |
| 29  | 16 (土) | 10:00～11:30 | 会議室<br>3 0 2   | 8/7  | ☺  | 20     | 傾聴入門講座                                | 聴き方次第で人間関係が決まる。良い話し相手になるために。                         | 畔柳 秀樹          | 中学生上                  | 筆記用具                       | 100円 | —  |
| 30  | 17 (日) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 2 A | 8/7  | ☺  | 10     | 超カンタン＆便利！傾聴・自己対話メソッド体験講座              | 4つの言葉を使い、気づきを与える聴き方ができ、自分の心の声も聴けるメソッドです。             | 佐藤 文香          |                       | 筆記用具                       | 100円 | 📖  |
| 31  | 19 (火) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 3   | 8/9  | NG | 10     | お子さまのためのファーストメイクレッスン                  | 親子で学ぶ！ 肌にやさしい初めてのメイクとUV対策。                           | 竹田 紗生          | 小学生以上の子どもと保護者         | ミラー・ハンカチ・筆記用具              | 500円 | 📖  |
| 32  | 21 (木) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 2 A | 8/11 | ☺  | 20     | 家族ともっと気持ちよく話せるコミュニケーション講座             | 家族との会話がもっと心地よくなるヒントと、コミュニケーションの工夫を紹介します。             | 瀬尾 咲季          |                       | 筆記用具                       |      | —  |
| 33  | 22 (金) | 10:00～11:30 | スタジオ<br>6      | 8/12 | ☺  | 5      | 大人のピアノ                                | 各々のレベルに合わせ、弾きたい曲を指導します。初めてピアノを触るかたも大歓迎！              | 平賀 文子          | 高校生以上                 | あれば弾きたい曲の楽譜                |      | —  |
| 34  | 26 (火) | 10:00～11:30 | 会議室<br>2 0 1   | 8/16 | NG | 5      | 絵カードと色のチカラで思考モードから行動モードへ              | 絵カードで自分の心の声を聴き、色から具体的行動へと自分で答えを見つけるワーク。              | 西村知佳英          |                       | 筆記用具                       |      | 📖  |
| 35  | 28 (木) | 19:00～20:30 | 和 室            | 8/18 | ☺  | 2組(5名) | 〈不登校の子のママへ〉心のケア                       | 触れることで分泌する幸せホルモン(オキシトシン)の出し方。希望者には、ミニ施術体験付き。         | コリ都三女          | 不登校の子を持つ女性(お子様ご一緒もOK) | タオル1枚                      | 300円 | —  |
| 36  | 29 (金) | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 2 A | 8/19 | ☺  | 8      | 生前整理・お家は安全？古いアルバムどうしてますか？             | 家の中の危険を減らす生前整理。古いアルバムを1冊にまとめる方法。                     | 為谷谷啓子<br>伊東 恵子 |                       | アルバムを作りたい人の写真1枚            | 100円 | 📖  |
| 37  | 31 (日) | 13:30～15:00 | 和 室            | 8/21 | ☺  | 10     | ココロ&カラダゆるむ体操                          | 身体をゆらす事を中心とした簡単な体操で、余分な力みを緩め心身を少しづつ軽くします。            | 濱中さつき          |                       | ヨガマット又はバスタオル               |      | 📖  |

9月予定 事前申込が必要です。☺:当日、空席があれば参加できます。NG:事前申込された方のみ参加できます。📺:出張版りぶら講座の対応可能です。

| No. | 開講日    | 時間          | 会場             | 締切   | 当日 | 定員 | 講座名                               | 講座内容                                                        | 講師名            | 対 象                    | 持ち物                        | 教材費    | 出張 |
|-----|--------|-------------|----------------|------|----|----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------------------|--------|----|
| 38  | 2 (火)  | 10:00～11:30 | 会議室<br>3 0 2   | 8/23 | ☺  | 20 | りぶら講座の講師を希望される方へ                  | りぶら講座の申込方法と開講までの流れを説明します                                    | りぶら講座事務局       |                        | 筆記用具                       |        | —  |
| 39  | 5 (金)  | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 2 A | 8/26 | ☺  | 20 | 遺言で相続税対策                          | 遺言は争族対策には勿論ですが、相続税対策でのポイントを分かりやすくお伝えします。                    | 木下佐代乃          |                        | 筆記用具                       |        | —  |
| 40  | 6 (土)  | 13:30～15:00 | 会議室<br>3 0 1   | 8/28 | ☺  | 20 | 終活セミナー・50歳を過ぎたら終活世代!そろそろ終活始めませんか？ | 葬儀、お墓、遺品整理など子や孫に迷惑をかけないために終活について考えてみましょう。(終活カウンセラー、グリーフケア士) | 渡辺 則子          |                        |                            |        | 📖  |
| 41  | 7 (日)  | 10:00～11:30 | スタジオ<br>1      | 8/28 | ☺  | 10 | 絵本と歌による楽しい譜読み                     | 絵本を通して子どもの想像力を高め、楽譜と鍵盤の一致を歌とドリルで学びます。                       | 内藤すみる          | 5歳より小学校3年生迄(親子・祖父母参加可) | 筆記用具、色鉛筆、靴下着用              |        | —  |
| 42  | 7 (日)  | 13:30～15:00 | 会議室<br>2 0 1   | 8/28 | ☺  | 15 | 木造住宅の耐震性と耐震補強                     | 地震を知る、自分の家の強さを知る、家を強くする、公的助成制度等を建築士が教えます。                   | 壬生伸次,古市光久,鈴木友則 | 木造住宅に住んでいる方、又は住む予定の方   | 筆記用具                       |        | 📖  |
| 43  | 8 (月)  | 13:30～15:00 | スタジオ<br>2      | 8/29 | NG | 5  | シニアのための脳トレピアノ                     | ピアノ初心者の方でも、指一本から楽しめる脳トレピアノ。                                 | 相馬 和子          | 50歳以上                  | 筆記用具                       | 300円   | 📖  |
| 44  | 9 (火)  | 10:00～11:30 | 会議室<br>1 0 1   | 8/30 | NG | 10 | ハーブふりかけ作り講座                       | ハーブでふりかけを作る講座です。「ハーブふりかけ」で内側から整えるセルフケアを始めませんか？              | 井上 理乃          |                        |                            | 500円   | —  |
| 45  | 9 (火)  | 13:30～15:00 | 会議室<br>1 0 1   | 8/30 | NG | 10 | アロマのひんやりジェルレッスン                   | 植物の香りだけで暑さ疲れを癒しませんか？ボディや手肌のケアとして楽しめます。                      | 山田 佳央          |                        |                            | 3,000円 | —  |
| 46  | 12 (金) | 13:30～15:00 | スタジオ<br>3      | 9/2  | ☺  | 15 | フラダンスを踊ってみよう！                     | ハワイアン音楽を聞きながら、ゆったり優雅に体を動かしてみませんか？ダンス経験の無い方も楽しく踊る事ができます♪     | 瀬尾 幸恵          | 女性                     | 動きやすい服装、あればバ ンカ-ﾄ、汗拭きﾀｵﾙ,水 | 500円   | —  |

9月予定

事前申込が必要です。☺:当日、空席があれば参加できます。NG:事前申込された方のみ参加できます。

🏠:出張版りぶら講座の対応可能です。

| No. | 開講日    | 時間          | 会場      | 締切   | 当日 | 定員 | 講座名                    | 講座内容                                               | 講師名                 | 対 象              | 持ち物         | 教材費    | 出張 |
|-----|--------|-------------|---------|------|----|----|------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------------|--------|----|
| 47  | 15 (月) | 13:30~15:00 | 創作室     | 9/5  | ☺  | 10 | お気に入り飾れるミニ畳を作しましょう！    | お気に入り飾れるミニ畳を、簡単な方法で作ります。畳縁は選択可。サイズ約20×30cm         | ひだまりベリー             | 中学生以上            | 持ち帰り用の袋     | 1,500円 | 🏠  |
| 48  | 18 (木) | 10:00~11:30 | スタジオ5   | 9/8  | ☺  | 7  | 懐かしい童謡、唱歌、昭和歌謡を歌いませんか？ | 歌詞カードを使って、楽しく歌を歌います。                               | 都築卓子                | 50歳以上の年配の方限定     | お茶、         | 300円   | 🏠  |
| 49  | 20 (土) | 10:00~11:30 | 会議室301  | 9/11 | ☺  | 15 | ダンボールによる仮面づくり          | ダンボールを用いて、簡単に楽しい手作りの仮面を作る。                         | 藤谷幸弘,壬生伸次,梅澤茂美      |                  | はさみ、定規、鉛筆   |        | 🏠  |
| 50  | 20 (土) | 10:00~11:30 | 会議室302  | 9/11 | ☺  | 10 | 子供の夢を応援する会話術           | コーチングの技術を使って子供の夢を共に応援しましょう!! (WWFA認定コーチングインストラクター) | 川澄 敏子               |                  | 筆記用具        | 100円   | 🏠  |
| 51  | 20 (土) | 10:00~11:30 | 和 室     | 9/11 | ☺  | 17 | 梶谷真司氏おすすめ「哲学対話」        | 顔が見えるように輪になって座り、参加者で決めたテーマを話し合う。                   | 太田 修                |                  |             |        | —  |
| 52  | 21 (日) | 10:00~11:30 | 会議室103  | 9/11 | ☺  | 15 | ラウンドダンスの体験会            | 軽快な音楽に乗って頭と身体の運動になる、楽しいラウンドダンスの初心者向け体験講座。          | 檜垣 隆司<br>檜垣 育子      | 中学生以上            | 動きやすい服装、靴   |        | 🏠  |
| 53  | 22 (月) | 10:00~12:30 | 調理室     | 9/12 | ☺  | 16 | おいしい紅茶の淹れ方～ダーズリン編～     | 紅茶のおいしくなる入れ方で、春摘み、夏摘みのダーズリン紅茶を飲み比べてみる。             | fleur eko<br>(フルエコ) | 18歳以上            | エプロン、布巾、台ふき | 1,000円 | 🏠  |
| 54  | 23 (火) | 13:30~15:00 | 会議室102B | 9/13 | ☺  | 10 | モノも暮らしも軽やかに！終活入門       | 気力・体力あるうちに、物と暮らしの断捨離専門家と社労士が伝える終活講座。               | 手嶋久美子<br>河原優美子      |                  | 筆記用具        |        | 🏠  |
| 55  | 26 (金) | 10:00~11:30 | 会議室101  | 9/16 | ☺  | 10 | 知って得する楽しい介護            | テコの原理を使って介護の仕方をしてきましたが、今の介護はどうでしょう。少し変化していませんか？    | 千賀真理子               | 介護をされている方、関心のある方 | 筆記用具        | 300円   | 🏠  |
| 56  | 30 (火) | 13:30~15:00 | 会議室101  | 9/20 | ☺  | 20 | 関節の柔軟性を取り戻す最強テクニック     | 生活シーンに合わせ簡単なストレッチを紹介。日常生活に無理なく取入れる！                | 石川 明                |                  | 筆記用具、タオル    |        | 🏠  |

10月予定

事前申込が必要です。☺:当日、空席があれば参加できます。NG:事前申込された方のみ参加できます。

🏠:出張版りぶら講座の対応可能です。

| No. | 開講日    | 時間          | 会場      | 締切    | 当日 | 定員 | 講座名                    | 講座内容                                                    | 講師名   | 対 象          | 持ち物                | 教材費    | 出張 |
|-----|--------|-------------|---------|-------|----|----|------------------------|---------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------------|--------|----|
| 57  | 2 (木)  | 13:30~15:00 | 会議室302  | 9/22  | ☺  | 40 | 古典を楽しむ～「徒然草」を読もう       | 徒然草を、「人生訓」でなく批評精神の塊という新しい切り口で楽しんでもみましょう。                | 阿部久美子 |              | 筆記用具               | 100円   | 🏠  |
| 58  | 5 (日)  | 10:00~11:30 | 会議室103  | 9/25  | ☺  | 25 | 英語や色んな国のことばで遊ぼう！       | 英語や色んな国のことばで挨拶をしたり、音楽を使って軽く体を動かしたりして遊びます。               | 矢野 友紀 | 赤ちゃん～小学生の親子  | 飲み物、動きやすい服装        |        | —  |
| 59  | 9 (木)  | 13:30~15:00 | 会議室201  | 9/29  | ☺  | 6  | 俳句を楽しむ                 | ①りぶら周辺のミニ吟行をして俳句を作る。<br>②ミニ句会をして俳句の発表と鑑賞をする。            | 黒見 昂  |              | 筆記用具               | 100円   | —  |
| 60  | 11 (土) | 10:00~11:30 | 会議室103  | 10/2  | ☺  | 25 | 詩吟てなーに？                | 古典芸能の詩吟を、腹式呼吸で歌ってみませんか？                                 | 山本 芳耀 |              |                    |        | 🏠  |
| 61  | 13 (月) | 13:30~15:00 | 会議室201  | 10/3  | ☺  | 15 | トランプマジック               | 簡単な、トランプマジック3種類を覚えます。                                   | 鈴木 義明 |              | トランプと敷物(ランチョンマット等) | 100円   | —  |
| 62  | 14 (火) | 10:00~11:30 | 会議室201  | 10/4  | NG | 10 | ブリザーブドフラワー             | ブリザーブドフラワーを使用したアレンジ作り。                                  | 鈴木 陽子 |              | ワイヤーの切れるハサミ、ピンセット  | 3,000円 | 🏠  |
| 63  | 19 (日) | 10:00~11:30 | 会議室103  | 10/9  | ☺  | 20 | 知っておこう「家族信託」           | 「家族信託」のご紹介。                                             | 池田 千恵 |              | 筆記用具               |        | 🏠  |
| 64  | 20 (月) | 10:00~11:30 | スタジオ3   | 10/10 | ☺  | 15 | 音楽健康レクリエーション           | 介護予防、認知症予防、健康維持を目的に、音楽や歌や体操で行う音楽療法レクリエーション！             | 若杉早百合 | 健康に関心あるシニア世代 | 動きやすい服装、タオル、飲み物    |        | 🏠  |
| 65  | 25 (土) | 14:00~16:30 | 調理室     | 10/16 | NG | 23 | ぬか床造り体験学習講座            | 昔ながらの手間をかけた漬物造りの講義と腸内環境を整え免疫力アップ！ぬか床造り体験学習              | 中野 弘毅 |              |                    | 2,000円 | 🏠  |
| 66  | 31 (金) | 10:00~11:30 | 会議室102A | 10/21 | ☺  | 15 | 整理収納アドバイザーが伝える生前整理の始め方 | 生前整理について、なぜやるのか？腰が重い！そんな方におすすめです！(整理収納アドバイザー1級、終活ガイド1級) | 山口 夕季 |              | 筆記用具               |        | 🏠  |