



快適なくらし

～生活をデザインしてみませんか?～



令和7年9月4日(木)～12月4日(木) <全8回>

※時間は午前10時～正午(第4回のみ午前8時15分～午後3時30分)

回	日程	内容	講師など
①	9月4日(木)	・開級式 ・フルートとピアノの演奏鑑賞と唱歌	相模原でよい音楽を きく会 箕輪 道子氏 他
②	9月25日(木)	講義 「心と体の健康づくり」	中央保健センター 保健師 外園 歩結氏
③	10月2日(木)	ピラティス 「美しい姿勢と身体作りを目指して」	インストラクター Naomi 氏
④	10月23日(木)	【館外学習】(藤野中央公民館 他) ICT 講座 「初めての Iot～すべてが繋がる未来のくらし～」	地域 ICT 利活用 研究会 隈井 裕之氏
⑤	10月30日(木)	大人の書道体験 「楽しく正しく実用書道」	書道家 中山 壽香氏
⑥	11月13日(木)	・くらしに役立つコミュニケーション術 ・学習の振り返り	運営委員
⑦	11月27日(木)	料理実習 「簡単でヘルシーな おからケーキとクッキー作り」	ABC クッキング スタジオ元講師 前野 牧子氏
⑧	12月4日(木)	・コカリナ(木製の小さな笛)演奏鑑賞 ・閉級式	光が丘公民館利用 サークル「ハミング」

会場 光が丘公民館 大会議室 他

対象 光が丘地区在住、在学、在勤の成人女性

定員 20名(先着順)

参加費 500円(第7回料理実習材料費として)

保育 2歳以上未就学児の保育をします。(申込み時にご相談ください)

申込み 8月14日(木)午前9時から光が丘公民館窓口まで参加費を添えてお申込みください
(月曜を除く午前9時～午後5時まで)

問合せ 光が丘公民館 電話 042-756-1117