

令和4年度
4/28(木)~
先着順で受付

福知山市立大江地域公民館

申し込み・お問い合わせ 56-0025

<受付時間> 午前8時半~午後9時

<休館日> 毎週火曜日・祝日・年末年始

スポーツ講座

ノルディックウォーク

<日程> 5/1(日)

午前9:30

<定員> 20人

<場所> 普門寺(南有路)
(ストックの貸出あり)

樹齢1200年のオノ神の藤

弓道教室

<日程> 6/4、18、
7/2、9、16(土)

全5回 午前9:30~

<定員> 12人(中学以上)

<会場> 大江高校弓道場

<指導> 弓道協会・弓道部
日本古来の作法を学ぶ!

バランスボール

<日程> 5/29、6/12、
6/26、7/10(日)

全4回 午後13:30

<定員> 15人

(ボールは貸出あり)
体ほぐしと筋力アップ!

ヨガ教室

<日程> 9/24、10/8、
10/22(土)

全3回 午後2:00

<定員> 15人

身体ほぐしでリフレッシュ

ゆったりヨガ入門

<日程> 5月~2月の第3(金)

全10回 午前10:00

<定員> 15人

年齢を気にせずヨガしよう

こどもスポーツ広場

<日程> 5月~2月の第4(日)

全10回 午前10:00

<定員> 15人

遊びで体づくりをしよう!

幼児とかかわり教室

<日程> 5/15(日)

午前9:30

<定員> 15人

幼児とどう向き合うか?

もの作り講座

ペーパークラフト かご作り

<日程> 6/11(土)

午後1:30

<定員>

12人

<材料費>

600円



フリーズドライフラワー

<日程>・夏の花アレンジ

6/1(水)、5(日)

・冬の花アレンジ

11/2(水)、5(土)

全回 午前9:30

<定員> 各回 5人

<材料費> 各2,000円

花で心にうるおいを!

藍染め

<日程> 7/3(日)

午前9:30

<定員> 8人

<材料費> 1,000円

<会場> 森の生活舎

(大江町仏性寺)

藍染めTシャツを作ろう

料理講座

簡単アイデア料理

<日程>

・8/7(日) 夏野菜料理

午前9:30

<定員> 10人

<材料費> 1,000円程度

夏野菜で元気モリモリ!

かわいいパン作り

<日程>

・11/19(土) 午前9:30

・11/26(土) 午前9:30

<定員> 各回6人

<材料費>

600円程度



白菜キムチ作り

<日程> 12/10、12/17(土)

12/11(日)

午後1:30

<定員> 各回10人

<教材費> 1,000円以内

味と健康、本場韓国キムチ!

おいしい味噌作り

<日程> 1/22、1/29(日)

1/28(土)

午後13:30

<定員> 各回10人

<材料費> 1,000円程度

手作り味噌で、健康食卓!

知識を広げる講座

自然観察会

<日程>

・5/29(日)…仏性寺

・10/2(日)…鍋塚

午前9:00

<定員> 各回20人

自然の宝庫の大江山で、
春・秋の珍しい草花発見

高齢者いきいき講座

<日程> ①,②は同じ内容

①6/9(木)・新町コミセン

②7/14(木)・北一公会堂

③9/15(木)・大江公民館

午後2:00

<定員> 各回25人

<講師> 大江分院技師,医師

家庭での食事と運動を学ぶ

大江の歴史探訪

<日程> 10/29(土)

午前9:30

<定員> 15人

<場所> KTR大江駅前

真下飛泉を訪ねて!