

申込み切は1ヶ月前
★印は1週間前



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10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> 5/13(土) 9:30
<定員> 20人
<場所> 才の神の藤
(ストックの貸出あり)

★弓道

<日程> 6/3、17、7/1、
7/8、15(土)9:30～
<定員> 12人(中学以上)
<会場> 大江高校弓道場
日本古来の作法を学ぶ!

★バランスボール

<日程> 6/4、18、7/2
(日) 13:30
<定員> 15人
(ボールは貸出あり)
楽しく弾んで筋力アップ!

★親子バランスボール

<日程> 7/16、30、8/6
(日) 13:30
<定員> 10組(4～9才児)
(ボールは貸出あり)
楽しく弾んで運動習慣!

★子ども・親子バドミントン

<日程> 7/26、8/2、9
8/23、30(水) 19:00
<定員> 15組(小中学生・親子)
(ラケットは貸出あり)
<教材費> 500円(5回分)
<会場> 大江学園体育館
バドミントンの楽しさを知る

★ヨガ

<日程> 9/30、10/14、28
(土) 14:00
<定員> 15人
身体ほぐしてリフレッシュ

★ゆったりヨガ

<日程> 6～10月の第1(金)
全5回 午前10:00
<定員> 15人
年齢を気にせずヨガしよう

もの作り講座

★紙ベルトかご作り

<日程> 6/11(日) 13:00
<定員> 12人
<材料費> 600円



★藍染め

<日程> 7/2(日) 9:30
<定員> 8人
<材料費> 1,000円
<会場> 森の生活舎(仏性寺)
藍染めTシャツを作ろう

★フラワーアレンジ

<日程>・夏の花アレンジ
7/9(日)、12(水) 9:30
・冬の花アレンジ
12/13(水)、16(土) 9:30
<定員> 各回 10人
<材料費> 各2,000円

★和紙灯籠作り

<日程> 9/17(日) 13:00
<定員> 10人
<材料費> 3,500円



かずらと
和紙で
日本の灯を!

料理講座

★季節の簡単来客料理

<日程>・夏…8/6(日)9:30
・冬…12/3(日)9:30
<定員> 8人
<材料費> 600円程度
急な来客も工夫の一品で!

★男料理うで自慢

<日程>・BBQに驚き一品
6/10(土) 9:30
・魚料理
11/11(土) 9:30
<定員> 各6人
<材料費> 1,000円
やればできるやん料理!

★かわいいパン作り

<日程>・9/9(土) 9:30
・10/14(土) 9:30
<定員> 各6人
<材料費> 600円



★季節のキムチ作り

<日程>・胡瓜キムチ
7/27(木)、29(土) 9:30
・白菜キムチ
12/7(木)、9(土) 9:30
<定員> 各回8人
<材料費> 600円
味と健康、本場韓国キムチ!

★おいしい味噌作り

<日程>1/25(木)、28(日)
2/1(木)、4(日) 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> 午前9:00～
・5/28(日)…鍋塚
・10/1(日)…鬼博周辺
<定員> 各回20人
大江山で、草花大発見!

★癒しの世界

<日程>・音楽のしらべ
5/21、12/17(日) 10:30
・絵本読み聞かせ
8/20、11/19(日) 10:30
大人も感動できる世界!

★実用筆ペン習字

<日程> 7/1(土) 13:30
<定員> 15人
<材料費> 100円
のし・祝儀袋もこれでOK!

★健康いきいき講座

<日程> 6～12月の第3(木)
全7回 14:00～15:30
<定員> 各回 25人
<会場> 大江各地区で開催
<講師> 大江分院医師など
誰もが悩む身体の衰え!
これをどう防ぐか・学ぼう

★大江の歴史探訪

<日程> 10/8(日) 9:30
<定員> 15人
<場所> 外宮神社とその周辺
見て聞いて解る歴史の魅力

年間継続講座(申し込みは前日まで)

R5.4.20～

★大型段ボール遊び

<日程> 5～3月の第3(日) 午前中
自由に段ボールに埋もれ遊ぼう

★こどもスポーツ広場

<日程> 7～2月の第4(日)
全8回 午前10:00
<定員> 15人
遊びで体づくりをしよう!

★ポッチャ広場

<日程> 6～3月の第2、4(月)
午前9:30～
<定員> 20人
スポーツで仲間作りを!

★卓球広場

<日程> 6～3月の第1、3(月)
午前9:30～
<定員> 20人
スポーツで仲間作りを!