

## もの作り講座

### クラフトバンドかご作り

日程 7/7(日) 13:00  
定員 12人  
材料費 600円



### 藍染め

日程 7/7(日) 9:30  
定員 10人  
材料費 1,000円  
場所 森の生活舎(仏性寺)  
藍染めTシャツを作ろう

### 和紙灯籠作り

日程 9/21(土) 13:00  
定員 12人  
費用 3,500円  
かずらと和紙で日本の灯を!



### アロマワックス

日程 7/21(日) 13:30  
定員 15人  
費用 700円  
かわいい花とアロマの香

### フラワーアレンジ

日程 ・夏 9/14(土) 9:30  
・冬 11/9(土) 9:30  
定員 各10人  
費用 2,000円

### メタリックシルバー皮ポーチ作り

日程 10/6(日) 13:30  
定員 8人  
費用 1,000円

### 初心者の刃物研ぎ

日程 6/23(日) 14:00  
定員 12人  
費用 300円  
切れない刃物を再生!

# 福知山市立大江地域公民館

申し込み・お問い合わせ 56-0025  
開館時間 8時半~22時  
休館日 毎週火曜日・祝日・年末年始

## 料理講座

### かわいいパン作り

日程 7/11(木), 14(日) 9:30  
定員 8人  
費用 600円



### 総菜パン作り

日程 9/21(土) 26(木) 9:30  
定員 8人  
費用 600円



### いろいろおやき作り

日程 9/8(日) 9:30  
定員 8人  
費用 500円

中の具材で変身おやき!

### 冷蔵庫アイデア料理

日程 8/4, 12/1(日) 9:30  
定員 8人  
費用 1,000円

冷蔵庫にある食材で一品!

### キムチ作りと使ったレシピ

日程・夏 7/25, 28 9:30  
・冬 11/21, 24 9:30  
定員 各8人  
費用 800円  
味と健康、本場韓国キムチ!

### おいしい味噌作り

日程 1/29, 2/2, 5, 9 13:30  
定員 各10人  
費用 1,000円程度  
手作りの味噌で、健康食卓!

## 知識・技能を広げる講座

### 春秋の自然観察会

日程 9:00~11:30  
・6/23(日)…千丈ヶ滝  
・10/5(土)…観音寺  
定員 各20人

### 大江の歴史探訪

日程 10/12(土) 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

### 実用筆ペン習字


日程 7/28(日) 13:30  
定員 12人  
費用 100円  
のし・祝儀袋もこれでOK!

### 健康いきいき講座

日程 6~11月の第4(水) 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

### おもしろ文字・習字

日程 11/30(土) 13:30  
定員 15人  
費用 200円  
手書き年賀状を送ろう!

 4/15~受付

## 年間継続講座(申し込みは、事前・当日可)

### 段ボール遊び

6~12月の第3(日) 9:00~12:00  
段ボールに埋もれ自由に遊ぼう

### ゲームと工作遊び

R7.1~3月の第3(日) 10:30~12:00  
こどもみんな集まれ!遊ぼう!

### 大江ギネス大会

5, 10, 11月の第3(日) 10:00~12:00  
縄跳び・輪投げ・スリッパ飛ばし 何でも挑戦!

みんな集まれ

### 癒しの世界

第3(日) 10:30~  
〈絵本と音楽〉 6, 8, 12月  
〈絵本と工作〉 7月  
〈絵本とお菓子作り〉 9月  
定員 親子12組(24人)  
費用 親子500円  
大人もこどもも楽しめて感動できる世界です!

## スポーツ講座

### 弓道

日程・ 6/8, 15, 22, 29 7/6(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・ 6/16, 30, 7/14 (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!

### ゆったりヨガ

日程 6~8月の第2(金) 全3回 10:00  
定員 15人  
年齢を気にせずヨガしよう

### 健康いきいき体操

日程 9~11月の第3(金) 全3回 10:00  
定員 15人  
いつまでも元気な体作りを

### ヨガ

日程 9/28, 10/12, 26 (土) 14:00  
定員 15人  
身体ほぐしでリフレッシュ

### 子ども・親子バドミントン

日程 7/24, 31, 8/7, 21 8/28(水) 19:00  
定員 15組(小中学生・親子)  
(ラケットは貸出あり)  
費用 500円(5回分)  
会場 大江学園 体育館

### ノルディックウォーク

日程 10/26(土) 9:30  
定員 20人  
場所 大江駅~堤防  
(ストックの貸出あり)

誰でも自由に参加し、スポーツで仲間作りと体作りを!

### 卓球広場

4~3月の毎月 第1・3・5(月) 9:30~11:30

### ポッチャ広場

4~3月の毎月 第4(月) 9:30~10:30