



**健康1UP(ワンアップ)
教室【総和編②】**

期日・内容

【1回目】11月20日(月)
ひとつ上の健康づくりを目指して～健診結果と食生活を見直してみよう～
【2回目】11月29日(水)

インナーマッスルを鍛えて美しい体を手に入れよう
【3回目】12月5日(火)
シェイプアップエアロビクスで気持ちいい汗を流そう
時間 午前10時～正午
場所 健康の駅
対象 30歳～74歳の市内在住で、平成28年度または29年度

に健康診断を受診し、全3回参加できる人
定員 25人(多数抽選)
費用 無料
申込期限 11月6日(月)☎TEL
申込 問 健康づくり課(古河福祉の森会館)TEL48-6883

☆☆古河市民大学参加者募集☆☆

美術館巡りが楽しくなる絵画の見方

日時 11月2日(木)午前10時～正午
場所 古河歴史博物館
対象 市内在住・在勤・在学の^{つね}人
内容 近現代茨城の洋画、主に中村彝の作品を中心にした絵画鑑賞のポイント解説と近代美術館(移動美術館)の展示作品のガイド付き鑑賞
講師 小泉淳一氏(茨城県立近代美術館美術課長)
定員 30人(多数抽選)
費用 無料
申込期限 10月26日(木)

親子で学ぶ味噌づくり

日時 11月19日(日)午前10時～午後0時30分
場所 古河福祉の森会館
対象 市内在住の小学生と保護者
内容 食育講座、味噌の栄養や仕込み・熟成発酵について学ぶ、国産の原料を使った4kgの味噌作り
講師 小澤郷子氏(みそソムリエ)
定員 20組(多数抽選)
費用 2,500円
申込期限 11月2日(木)

子育てカフェ

～手作り感覚を子育てに生かす～

期日 12月4日(月)・11日(月)
時間 午前10時～正午
場所 スペースU古河(4日)、学校給食センター(11日)
対象 市内在住・在勤で2回とも出席できる人
内容 今話題のクレイフード講座、子育てトーク、学校給食の試食など
講師 金田卓也氏(大妻女子大学教授)
古河親楽^{おやがく}ファシリテーターの会
定員 25人(多数抽選。託児は要相談)
費用 1,000円(教材費・給食費を含む)
申込期限 11月15日(水)

大人女子のための自分磨き講座

～和の心を学ぶ～

期日 12月9日(土)・16日(土)
時間 午前10時～正午
場所 はなももプラザ
対象 市内在住・在勤で2回とも出席できる女性
内容 自然の材料(白檀^{びやくだん}や香材)だけを使ったオリジナルのお香作り、季節の和菓子(練りきり)作りなど
講師 佐藤幸子氏(香司)
五十嵐健氏(和菓子技能士)
定員 20人(多数抽選)
費用 2,500円(教材費を含む)
申込期限 11月15日(水)

【以下共通】

申込 講座名、住所、参加者氏名、生年月日、昼間連絡の取れる電話番号を記入のうえ申し込みTEL/FAX/MAIL

※メールの場合はタイトルに必ず講座名を入力。

※味噌作り講座は子どもの氏名・学年も記入。

※詳細は問い合わせください。

問 ☎生涯学習課

TEL22-51111、FAX22-71114、MAILshougai@city.ibaraki-koga.lg.jp

