

# 東陵地区市民館

## 令和5年度の講座・イベントを紹介します！

※状況により中止・変更となる場合や、講座を追加する場合がありますので、詳しい内容や募集手続きについては、毎月の「地区市民館だより」をご覧ください。

### 教養を高めましょう

- ・ 映画って本当にいいもんですね（映画の魅力）：5/11、25、6/8、22、7/6（木、全5回）
- ・ 和歌（古今・新古今）の魅力に浸りましょう：9/5、19、10/3、17、31（火、全5回）
- ・ どっこい生きてる！牛川原人（存在の可能性に迫る）：9/16（土）

### 健康を維持しましょう

- ・ はつらつメイク（5分でメイク・スキンケア・顔ヨガ）：4/28、5/26、6/23（金、全3回）
- ・ フレイル予防（介護にならないために）：5/12、19（金、全2回）
- ・ 足底の力（足指運動）：6/16（金）
- ・ シニアのためのお口と食の健康講座：6/29（木）
- ・ 腰痛教室：7/28（金）
- ・ 山歩きを楽しむ※実技：8/26、9/2、23（土、全3回）
- ・ ヤクルトの健康・美容教室：11/7、21、12/5（火、全3回）



### 生活を守りましょう

- ・ 今すぐ防災！災害まったなし：6/3（土）
- ・ 地域包括ケアって何だろう？：1/12（金）
- ・ 認知症サポーター：1/26（金）
- ・ 相続対策（争族にならないために）：2/9、3/8、29（金、全3回）



### 音楽芸能を楽しみましょう

- ・ ハンマーダルシマー&二胡の演奏会：4/14（金）
- ・ 東陵音楽フェス：5/20（土）
- ・ 箏の演奏会：6/2（金）
- ・ サマーコンサート：7/14（金）
- ・ 大正琴の演奏会：9/29（金）
- ・ クリスマスコンサート：12/8（金）
- ・ 東陵ダンスフェス：12/9（土）
- ・ 春の昭和歌謡演奏会：3/22（金）



### ものづくりに挑戦しましょう

- ・ アメリカンフラワー入門：6/17、24（土、全2回）
- ・ おとなの木工入門：2/10、17、24（土、全3回）



### 親子で仲良く

※小学生とその保護者

- ・ 親子で昆虫採集：7/29（土）
- ・ 親子でピザづくり：8/19（土）
- ・ 我が家のサンタクロースづくり（木工）：11/11（土）
- ・ 親子でそば打ち：12/2（土）

### 夏休みの宿題を解決しましょう

- ・ ポスター教室※小学生：7/21、22、23（金土日、全3回）
- ・ 習字教室※小中学生：7/26（水）

### 土日に開催する講座

◎上記の再掲

5/20 東陵音楽フェス 6/3 今すぐ防災！災害まったなし 6/17.24 アメリカンフラワー入門  
7/29 親子で昆虫採集、8/19 親子でピザづくり、8/26,9/2.23 山歩きを楽しむ  
9/16 どっこい生きてる！牛川原人、11/11 我が家のサンタクロースづくり  
12/2 親子でそば打ち、12/9 東陵ダンスフェス、2/10.17.24 おとなの木工入門

