

月	教 養 講 座	地 域 講 座							
		健康はつらつ教室		料理教室		ものづくり教室			
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層		
		いろいろな運動等に進んで取り組み、心身ともに丈夫な健康づくりを図る。	一般住民	いろいろな料理を学び、料理の楽しさを感じたり、家庭料理に生かしたりする。	一般住民	ものづくりの楽しさを体験し、興味を持ったり、技術の習得を図ったりする。	一般住民		
		内 容	内 容	内 容	内 容	内 容	内 容	内 容	内 容
4	ふるさと姫路の魅力！	やさしいヨガ				トールペイント			
	「音楽のまち・ひめじ」について								
5	「文学に描かれた播磨」	やさしいヨガ		パン作り					
	～播磨の風土記～								
6	落語会	ハーブ(健康づくり)				小物づくり(手芸)			
7	相続や終活について	丈夫な身体づくり 「骨」							
		けん玉							
8	スマホの安心安全・便利な使い方								
9	「防災講座」 地震・災害への備えについて					トールペイント			
10	演奏会「バイオリン」	ペタンク		パン作り					
	「ピアノ」	佐野邸見学(ウォーキング)							
11	アメリカでの滞在体験あれこれ～一般生活、NASA～	世代間交流ウォーキング		ハーブティー		小物づくり(手芸)			
12	明るい社会をめざして					しめ縄作り			
	～ともに理解を深めよう～								
1	認知症について 「認知症サポーター養成講座」			味噌作り					
				ハーブ料理					
2	家庭果樹の育て方	ペタンク		ひな祭り料理					
3	毎日をいきいきと！			パン作り					
	～身体も心もリフレッシュ～								

[illegible]