



なでらさわやか学級

● 人生をより豊かに生涯学習
対象 高齢者(10人) 教材費 3500円(昼食代別途)

5/17(水) 13:30~15:30	開級式・健康講座 ~いつまでも元気で若々しく
6/22(木) 9:30~16:00	ナセBA見学・館山城跡見学 ~芸術・文化・歴史に触れよう
9/13(水) 13:30~15:30	エンディングノートの作成 ~幸せな終末を迎えるために
10/18(水) 13:30~16:00	花講座~暮らしに花を~ わたしだけの作品作り
10/21(土) 9:00~11:00	孫世代と一緒に干し柿作り ・閉級式



利用者のつどい

● 愛宕コミセン利用団体の親睦
9/2(土) 9:30~13:00
コミセン利用団体の
日頃の成果の発表と交流会
~地区の皆さんも、是非
見に来て下さい!~



百才体操

● いつまでも元気で!
対象 どなたでも 参加費 無料

毎週月曜日	座ってできる 単体操
-------	---------------

手前みそづくり



● 簡単に出来る味噌づくり
対象 どなたでも(1回毎15人)
教材費 2500円

12/6・13(水) 平成30年1/24(水) 13:30~15:30	味噌を 仕込む
---	------------

平成29年度

愛宕コミュニティセンターの主催事業

参加者募集のお知らせ

受付日 4月1日(土)より
受付時間 午前9時~午後5時まで
申し込み 愛宕コミュニティセンター



電話 38-2877



FAX 38-6432

メールアドレス: atago-co@ms5.omn.ne.jp

ミズ(Ms.)セミナー



● いつもココロに、いきいき快適生活
対象 成人女性(15人) 教材費 3500円(昼食代別途)

5/17(水) 13:30~15:30	開級式・健康講座 ~いつまでも元気で若々しく
6/22(木) 9:30~16:00	ナセBA見学・館山城跡見学 ~芸術・文化・歴史に触れよう
7/14(金) 13:30~15:00	風呂敷の話・包み方 ~あなたも今日から風呂敷達人!
9/13(水) 13:30~15:30	エンディングノートの作成 ~幸せな終末を迎えるために
10/18(水) 13:30~16:00	花講座~暮らしに花を~ わたしだけの作品作り

エンジョイなでらゼミ



● 斜平山の植生を勉強
対象 どなたでも(20人) 教材費 2000円

5/21(日) 9:30~13:30	開講式 春のなでら山散策
10/1(日) 9:30~13:00	秋のなでら散策 きのこを採り芋煮で舌鼓
12/10(日) 9:30~11:30	お正月に向けて しめ飾りづくり・閉講式

わくわく日和



● 中高齢者の皆さん
私と一緒に学びませんか!
対象 中高齢男女(20人) 教材費 3000円

4/16(日) 8:00~16:00	陸上自衛隊第6師団・ 神町駐屯地創立記念行 事見学
6/22(木) 9:30~11:00	ナセBA見学 ※希望者は午後から 館山城跡を見学
9/13(水) 13:30~15:00	健康長寿のための 食生活講座
11/22(水) 9:30~14:00	そば打ち体験
1/17(水) 14:00~16:00	料理をつくり楽しもう

一からのパソコン教室



● だれでもマスター出来ます
対象 どなたでも
教材費 初回1000円(10回) 2回目から500円

毎週金曜日 10:30~12:00	初心者向け (ワード、エクセル)
----------------------	---------------------

チャレンジ教室



● 異学年と一緒に仲良く色々な事にチャレンジ
対象 小学3年生から6年生男女(25人)
教材費 2000円(宿泊は別途徴収)

4/16(日) 8:00~16:00	開級式・陸上自衛隊神町駐屯地へ ~創立記念行事を見学しよう!
5/13(土) 9:00~13:00	なでら山で山菜を採り 天ぷらにして食べよう!
7/29(土) 18:00~19:00	新潟少年自然の家一泊体験 事前説明会~保護者と一緒に参加~
8/5・6(土・日) 8:00集合	新潟少年自然の家に一泊体験! ~カヌー体験や海遊び~
8/10(木) 9:30~13:30	米沢消防署城西分署見学 ~お昼はコミセンで冷やしそうめん~
10/21(土) 9:00~11:00	干し柿作り ~一人暮らしのお年寄りへ送ろう~
11/3(金・祝) 9:00~12:00	文化祭で模擬店の直売 ~ソバ・フランクフルト・チョコバナナ
3/4(日) 9:30~13:30	ゲームをして遊ぼう! 餅つき・閉級式

女性専科



● 未来(あした)の私のために... からだにいいこと、
ココロにいいこと、ワクワクすることしませんか?
対象 成人女性(15人) 参加費 2000円・材料費 500円

6/23(金) 19:30~21:00	開級式 ハーブについて
7/14(金) 19:30~21:00	風呂敷の話・包み方 ~あなたも今日から風呂敷達人!~
9/8(金) 19:30~20:30	女性のための健康講座 ~健康と若さの秘訣は腸にあり~
10/20(金) 19:30~21:30	フラワーリース作り
11/10(金) 19:30~21:00	冷え改善ストレッチ ・閉級式