



TEL (0790) 48-2643

FAX (0790) 48-3085

MAIL zembo@city.kasai.lg.jp

住所 〒675-2232
加西市戸田井町 388-10

主催講座

善防 公民館

NEW/ 整う KA・RA・DA メンテナンス

頭痛・肩こり・腰痛・冷え性など多くの人が悩みを抱える症状を対象に、安価で簡単に健康を手に入れるための「お灸」「整体」「東洋医学」講座です。

講師 小林 優二
日時 第2水曜(全10回)
10:00~11:30
初回 5/8(水)
定員 20名
受講料 3,000円/年



クラフトバンド de ハンドメイド

クラフトバンド(紙紐)を使って、暮らしの中で使えるカゴや、アクセサリ・小物などを作りましょう。経験者・初心者コースに分けて開催します。

講師 大西 久美子 小川 ひとみ
日時 第4金曜(全6回)
10:00~11:30
初回 5/24(金)
定員 30名
受講料 1,800円/年
材料費 900円/年



かさい歴史倶楽部

座学で加西の歴史を学びます。市内には貴重な史跡や名所が数多くあります。今年度は、善防エリアの史跡を深堀りしてみましよう。

講師 鈴木 俊章・文化財担当職員
日時 第4木曜(全8回)
10:00~11:30
初回 5/23(木)
定員 20名
受講料 2,400円/年



託児 わくわく健幸体操

ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどを中心に行う運動講座です。仲間と共に心身の健康づくりに取り組みましょう。男性の方も大歓迎です。

講師 健康課運動指導員
日時 第2・4月曜(全14回)
9:30~11:00
初回 5/27(月)
定員 30名
受講料 4,200円/年



NEW/ 人生がときめく 片づけ大行進

話題の終活・整理整頓講座をミックスして、片付け・断捨離などのノウハウを学びます。実生活に活かすヒントを習得し、身も心もすっきりしましょう。

講師 井上 智章 山田 紀子
日時 第1水曜(全6回)
10:00~11:30
初回 6/5(水)
定員 30名
受講料 1,800円/年



70歳からの生き生き元気塾

椅子に座ったままで楽しく身体を動かして“健康寿命”を伸ばしましょう。音楽に合わせた動きで筋力UP!先生の弾むトークと指導で若返り!

講師 西垣 典子
日時 第1・3火曜(全18回)
9:45~11:00
初回 5/21(火)
定員 35名(介護認定を受けていない方)
受講料 前期/後期 各2,700円



NEW/ 身近な野菜の 深堀り料理講座

体力作りに必要な、基本となる食事バランスについて栄養士から学ぶと共に、季節の食材を使った実習を行い、食の質を高めましょう。

講師 健康課栄養士
日時 奇数月第3木曜(全5回)
10:00~12:00
初回 5/16(木)
定員 20名
受講料 1,500円/年
材料費 300円/回



KIDS 土曜チャレンジ!めざせ名人! 子ども将棋教室

将棋ルールを理解している小学1年生以上が対象の講座です。日本将棋連盟・将棋指導員の指導により、考える力や忍耐力、先を読む力を養いましょう。将棋大会も実施します!

講師 園田 良宣
日時 第1・3土曜(全15回)
10:00~11:30
初回 6/1(土)
定員 30名(小1~)
受講料 無料



KIDS STEAM 教育ワークショップ 未来探検隊

多種多様な体験を楽しみながら、幅広い視点で価値観を見だし、知識や知恵を身につけよう。(企業訪問あり)

講師 随時
日時 6/1、7/6、10/5、12/7、2/1 第1土曜(全5回)
10:00~12:00
初回 6/1(土)
定員 30名(小4~中3)
受講料 無料
材料費 500円/年

