

## 令和6年度「わたし塾」～一箕からはじめる、新しい私～ 学習計画表

全7回

回	予定月日	学習時間	学 習 内 容	場 所	講 師	備 考 (持参品等)
1	5月21日(火)	9:30 ～ 11:30	開講式 体験学習 「笑いヨガでストレスを解消しま しょう」	一箕公民館 1階会議室	國廣 多美子 先生	動きやすい服装 タオル 飲み物 (水分補給)
2	6月18日(火)	10:00 ～ 11:30	体験学習 「陶芸教室～絵付け手びねり ～」にチャレンジ	一箕公民館 1階会議室	西田 理人 先生	汚れてもよい服装 受講料:1,200円
3	7月16日(火)	10:00 ～ 11:30	体験学習 「レクリエーション健康体操で 楽しく運動しましょう」	一箕公民館 1階会議室	橋本 博子 先生	動きやすい服装 タオル 飲み物 (水分補給)
4	8月27日(火)	9:30 ～ 12:30	体験学習 「クッキング教室～家庭ででき るお菓子作り～」にチャレン ジ	一箕公民館 2階調理室 2階講義室	市食生活改善推 進協議会会員	汚れてもよい服装 受講料:未定
5	9月17日(火)	10:00 ～ 11:30	体験学習 「ヨガで心身の調子を整えま しょう」	一箕公民館 1階会議室	TSU♥YA 先生	動きやすい服装 タオル 飲み物 (水分補給)
6	11月13日(水)	9:00 ～ 15:00	移動・体験学習 (喜多方市高郷町) 「そば打ち」をやってみましょう	そでやま夢交流館 ※借上バス使用	そでやま夢交流館 そば打ち名人	汚れてもよい服装 受講料:1,000円程度
7	12月17日(火)	9:00 ～ 12:00	体験学習 「クリスマスハーバリウム」に チャレンジ 閉講式	一箕公民館 1階会議室	高橋 絵里子 先生	受講料未定

### 【その他】

- 日程や内容は、講師・指導者、その他の都合により変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。
- 学習会の記録写真を市のホームページ及び「公民館だより」に掲載することがあります。予めご了承ください。