

人生 100 年時代！ ～長寿の秘訣と免疫力アップ～

講師：扶川 郁美

日時：10/27 (金) 13:30-15:00

場所：別館 第4会議室

対象：高齢者

定員：30名

参加費：無料

持ち物：筆記用具・水分・動きやすい服装で

明るい扶川先生のお話から、学びだけでなく元気もいただける、とっても素敵な講座です。ぜひご参加ください！

コミスタこうべ、
老眼大学でも人気の
先生です！





★楽しく描こう！ ～絵手紙で年賀状～



講師：絵手紙人生ばら色（公民館登録グループ）

日時：11/9（木） 10:30-11:30

場所：別館 第4会議室

対象：一般

定員：10名

参加費：200円

持ち物：筆記用具

先生や部員の皆さんと一緒に、楽しく絵手紙を学びましょう！

道具は貸していただけます。気軽に挑戦してみましょう。



絵手紙



健康な生活を目指して! コーヒー焙煎体験



講師 : 大平貴子

日時 : 11/16 (木) 10:00-11:30

場所 : 別館 調理室

対象 : 一般

定員 : 10名

材料費 : 1,000円

持ち物 : 筆記用具



今、焙煎仕立ての珈琲が注目されています。難しいと思われがちなコーヒー焙煎。実は家庭でもお気軽にできます。健康を意識してご自身で焙煎して味わってみましょう。



当ててスッキリ!～吹き矢体験～

- 講師 : 東灘吹き矢同好会 (公民館登録グループ)
- 日時 : 11/18 (土) 13:00-15:00
- 場所 : 本館 体育室
- 対象 : 一般
- 定員 : 5名
- 参加費 : 100円
- 持ち物 : 体育館シューズ、動きやすい服装、飲み物 (水分補給)

的に当たった時の気持ちよさは格別です。
矢は軽いので、力はそんなにいりません。
楽しみながら肺も鍛えられますよ。ぜひ一緒に!



