

# くらまな大学

## ～この街での暮らしを楽しむ学びの時間～ (全14回)

6月～翌1月という長丁場な講座ですが、色々な学びを通して、今よりちょっとココロ豊かな暮らしになればと思い企画しました♡  
暮らしのこと、この街のこと、一緒に学び、楽しみましょう☆

**対 象：18歳以上の人**

**定 員：24人 ※応募多数の場合は抽選**

**参加費：1,800円(全14回分)**

※⑧⑩についてはそれぞれに、  
別途材料費が必要です

	日時	内容・講師
①	6月14日(木) 10:00～11:30	<b>はじめまして(交流会)</b> プラバンで名札(目印)づくりも行います
②	6月28日(木) 10:00～12:00	<b>ぐっすり! スッキリ! 不眠症克服大作戦</b> 講師: 渥美正彦さん(医療法人上島医院)
③	7月12日(木) 10:00～12:00	<b>さやまの歴史</b> ～地名から探るさやまの歴史～ 講師: 橋上猛雄さん(歴史文化グループ)
④	7月24日(火) 10:00～12:00	<b>「暮らし×人」を楽しむ</b> ～自分の関わり方のクセを知ろう～ 講師: 北野真由美さん(NPO法人えんぼわめんと堺)
⑤	8月9日(木) 10:00～11:30	<b>認知症について正しく知ろう</b> 《認知症サポーター養成講座》 講師: 大阪狭山市キャラバン・メイト連絡会
⑥	8月30日(木) 19:00～20:30	<b>星を観よう</b> プラネタリウムで星の解説を聞いた後、実際に外に出て夜空を眺めてみよう
⑦	9月13日(木) 10:00～11:30	<b>転倒予防のストレッチと 交流レクリエーションを楽しもう♪</b>
⑧	9月27日(木) 10:00～11:30	<b>こけと遊ぼう! こけテラリウム</b> 講師: 泉原一弥さん 別途材料費: 800円
⑨	10月11日(木) 10:00～12:00	<b>最古のため池・狭山池を学ぼう</b> ～お話を聴き、狭山池博物館を見学しよう～ 講師: 狭山池博物館学芸員
⑩	10月25日(木) 10:00～12:00	<b>ためない暮らし</b> 講師: ゆるづめまきこさん(暮らし上手工房)
⑪	11月15日(木) 10:00～14:30	<b>まちを歩こう</b> コーディネート: さやか観光会
⑫	12月18日(火) 10:00～12:00	<b>絵本&amp;パステルでほっこりタイム♪</b> ～自分自身をみつめて～ 講師: 大久保弥生さん
⑬	1月15日(火) 10:00～13:00	<b>カラダにイイ食事のきほん(調理実習)</b> 講師: さやま地域活動栄養士会 別途材料費: 500円
⑭	1月24日(木) 10:00～12:00	<b>また会いましょう(交流会)</b>

※講師名のない回は、公民館職員が主に担当します。