

講座名（講師）定員＜回数＞	日時	紹介文	受講料等	備考
おうち時間を楽しむ珈琲 (牧 浩市)8名＜全4回＞	9/6～10/18 第1・3(土) 9:30～11:30	珈琲の淹れ方、焙煎、珈琲豆などについて学びます。家庭でも本格的な珈琲を味わえるようになります。	受講料／600円 教材費／3,000円	
はつらつゴルフ (藤川 泉)30名＜全5回＞	9/9～11/18 指定日(火) 10:00～12:00	ゴルフの基本を楽しく学んでみませんか。運動不足の解消にもなります。	受講料／750円 教材費／実費	道具各自持参 開催日:9/9・30、 10/7・28、11/18
骨盤ケア&筋膜ストレッチ ～凝り・張り・痛み改善～ (曳野 美華)25名＜全2回＞	9/10・17 第2・3(水) 10:00～11:30	首や肩、腰や股関節などの筋膜を緩め、最後に骨盤を中心とした全身調整を行います。	受講料／300円	ヨガマット持参
楽しもう スポーツウエルネス吹矢!! (青木 進)12名＜全6回＞	9/10～11/26 第2・4(水) 13:00～15:00	筒と矢を使い、的に向かい呼気で矢を放ち得点を競います。高得点に当たったときの爽快感を味わいましょう。	受講料／900円 教材費／200円	
人生を豊かにする2つのとびら① (大崎 卓己、尾崎 明弘)20名＜全2回＞	9/12・26 第2・4(金) 13:30～15:30	ワークショップで自分を見つめてみましょう。東日本大震災と「いのち」について考えてみましょう。	受講料／150円	9/26は 雨 連携先:地域防災推進課
市 ぶらり♪連島歩き～昔、 高梁川にいた魚貝類を思い出そう～ (小河原 公平)15名＜全1回＞	9/18 第3(木) 13:30～16:00	高梁川河口の散策や生き物観察をします。昔いた生き物を想像しながら環境について考えてみましょう。	受講料／無料	貸切バスで霞橋・水玉ブリッジ周辺へ移動 連携先:環境学習センター
早めに知っ得！ セカンドライフのためのマネープラン (吉田 洋基)12名＜全1回＞	9/20 第3(土) 14:00～15:30	これからの「お金」のことを知り、自分らしいセカンドライフを豊かに送るための準備を始めませんか？	受講料／150円	
人生を豊かにする2つのとびら② (江原 雅江、吉田 真悟)20名＜全2回＞	10/10・24 第2・4(金) 13:30～15:30	留学生との交流や講話をとおして、自分やこれからの世代が共に豊かに生きるためのヒントを見つけましょう。	受講料／150円	10/10は 雨 連携先:国際課
市 連島ごぼうとナッツの キャラメルタルト作り (西山 洋子)8名＜全1回＞	10/22 第4(水) 9:30～12:30	連島ごぼうとナッツの風味・食感を生かした、秋にぴったりのキャラメルタルトを作ります。	受講料／無料 教材費／1,100円	連携先:農林水産課
市 親子で連島ごぼう掘り体験 (JA晴れの国岡山東部出荷組合青年部)8組＜全1回＞	11/15 第3(土) 10:00～12:00	親子で連島特産のごぼう掘りを体験します。生産者の苦労や出荷までの工夫を学びます。	受講料／無料 教材費／1人200円	小学生と保護者対象 詳細は公民館へ 連携先:農林水産課