

講座名	主な内容	実施日時	回数	対象	定員	費用	講師名
託児あり！ 子育て世代のための “くらしとお金”	子育て世代向けにこれからのライフプランの考え方や、教育、住宅資金などの基本知識をファイナンシャルプランナーが分かりやすくお話しします。 ※託児スタッフがお子様をお預かりしますので、安心してお子様連れで参加できます。託児の定員は5名です。保険料の負担あります。	10/6(日) 11/10(日) 12/15(日) 10:00～12:00	3	成人	20名	無料	日本FP協会 福島支部
楽しく書こう！ 子ども書初め教室	一人ではなかなか上手に書けなくても、やさしい先生の指導のもと楽しく書道の基本を学び、ちょこっと上達を目指します。	12月26日 木曜日 12月27日 金曜日 10:00～12:00	2	小学 3～6 年生	15名	無料	典雅書道会
はじめての 「ソーパークーピング」 教室	専用のナイフを使って美しい模様を彫刻するタイの伝統手工芸「カービング」を基礎から学びます。手先を使って脳を活性化し、優しい香に包まれながら素敵な作品を作りましょう。 ※2月11日は昼食を各自ご用意ください。	1月28日(火) 2月4日(火) 19:00～21:00 2月11日(火) 10:00～12:00 13:30～15:30	4	成人	8名	4,000円 (教材費等)	千葉 幸子
楽しく作ろう スイーツ教室	焼き菓子、クリスマスケーキなどを作ります。スイーツ好きの皆さん、一緒に楽しく作りませんか。	10月～1月 第2土曜日 10:00～13:00	4	小学生 以上	18名	3,000円 (材料費)	蛭田 真弓
小名浜・港の おしごと見学	小名浜港に関連する様々な仕事の現場を直に見て、小名浜港の担う役割について楽しく学びます。小名浜税関支署、小名浜魚市場、福島海上保安部、小名浜港湾事務所を見学する予定です。	10月～12月 第2・4木曜日 10:00～12:00	4	成人	16名	保険料 負担あります	専門講師
旬のお魚さばき方 講座	魚屋さんから旬の魚の選び方やさばき方を学びます。また、さばいた魚を調理し試食もします。 ※万能包丁をお持ちください。	10月9日 水曜日 11月13日 水曜日 10:00～13:00	2	成人	16名	材料費 負担あります	専門講師
ステキな寄せ植え 教室 (冬編)	冬の植物の管理について学びます。「①お正月の寄せ植え」「②クリスマスローズの寄せ植え」を予定しています。オリジナルの作品をお家に飾りましょう。	12月20日 金曜日 1月24日 金曜日 10:00～11:30	2	成人	16名	5,000円 (教材費)	佐藤 英子
睡眠力を高めよう	睡眠に関する基礎知識と睡眠力を高めるコツをお話しします。心と体の健康を保つために必要不可欠な睡眠について、楽しく学んでみませんか。	1月22日 水曜日 14:00～15:30	1	成人	20名	無料	保健所 地域保健課
シニア向け 「ステキな消費生活を送ってみよう」	現代シニアが抱える消費生活のトラブルを学びながら、いっしょに楽しい終活を考えてみませんか。くらしの知恵や、電子メールのトラブルなど、身近な消費生活の問題を学びます。	10月～3月 第1金曜日 10:00～11:30	5	成人	30名	無料	柳沼 広美 (福島県金融 広報アドバイザー)
カラーセラピー講座	魅力的で若々しく健康的に見せるパーソナルカラーを学びます。心と身体のバランスを保つカラーセラピーを学んでみませんか。	10月～12月 第1・3木曜日 10:00～12:00	6	成人	15名	500円 (教材費)	阿部 広美
シニア向けはじめての タブレット教室	お持ちでない方にインターネットのできるタブレットの使い方を基本から学べます。タブレットをどのように使えばいいのか、ノウハウを知ることができます。 ※タブレットは講師が用意します。	12月5日 木曜日 13:30～15:30	1	成人	20名	無料	KDDI(株) 認定講師
「小名浜」体操巡り	小名浜公民館で活動する3つの体操サークルのご協力をいただき、さまざまな健康体操を行います。体を活発に動かす体操、ゆる～い体操、自分に合った体操を見つけて、健康になりましょう。	11/11(月)・11/18(月) 12/6(金)・12/13(金) 10:00～11:30 1/31(金)・2/21(金) 13:00～14:30	6	成人	15名	無料	専門講師
ハートフライズ エクササイズ 教室	「ハートフライズエクササイズ」とは、ワルツ、ルンバやサンバ等の社交ダンスのステップを基本にししながら、ペアだけでなく、大勢で楽しむエクササイズです。歌謡曲等の音楽に合わせてステップを踏み、足腰を鍛えましょう。	10月～2月 第2・4水曜日 13:00～15:00	8	成人	20名	無料	鈴木 健一