
いろいろな講座を予定しています！

新宿公民館 2024夏～秋の講座予定

- 大きな声で歌って楽しく！「はじめての民謡」
声の出し方、歌い方を学び、全国の民謡を楽しく歌います。
9/11（水）10：00-12：00
- 元気の秘訣はタンパク質！「お肉料理教室」
お肉は元気の源です！国産の豚肉・牛肉の2品を使った料理を作って、
試食します。しっかりタンパク質をとりましょう！
11/12（火）10:00～13：00 ←日程変更になりました
- 災害の備えは？避難時の行動は？
今だから取り組む「防災講座」
在宅非難の備えと避難行動の知識を学ぶ。防災脳を育てましょう。
9/24（火）・10/1（火）午後
- あふれかえるDM・紙類をどうする!? 「書類の整理収納」
整理（分ける）→収納（使いやすくしまう）のコツを学んで暮らし快適。
9/25(水) 10：00-12：00
- まちにも急増！万が一、イノシシに出会ったら？「ちばの獣たち」
10/9(水) 10：00-12：00 ※ロビーでサテライト配信
- ゆうきの寿大学 美しくしなやかなワタシになろう ※65歳以上
11/13（水）スキンケア・ポイントメイクで美しく
11/20（水）椅子に座って安心。チェアヨガでしなやかな体に
各14：00-16：00 （あんしんケアセンター共催）

このほか、大人の木工作・太巻きずしづくり・韓国料理研究家になろう
キムチづくり・和菓子づくり・寄席などを予定しています！

※申込方法など、詳しくは随時、公民館情報誌・館内
掲示、新宿公民館ホームページ等（右記）でお知らせ
しますのでご確認ください。



↑新宿公民館HP
募集中の講座が
わかります

お問い合わせは、新宿公民館へ TEL043-243-4343

9:00~17:00（週末も開館）