

学 習 プ ロ グ ラ ム



回	月 日	講 座 名	講 師
1	4月17日(木) 9:30~12:00	目からウロコのコミュニケーション能力アップ 開講式・講話	佐々木 麻路 氏
2	5月29日(木) 9:30~12:00	足のセルフケアと簡単な運動 ～歩ける喜びを～	伊藤 美保 氏
3	6月26日(木) 9:00~16:00	移動研修 ～遠野～	現地ガイド
4	7月16日(水) 9:30~12:00	陶芸 ～世界にひとつだけの作品を作ってみよう～	杉村 峰秀 氏
5	8月20日(水) 9:30~12:00	おいしいコーヒーの淹れ方	藤原 俊哉 氏
6	9月25日(木) 9:30~12:00	姿勢バランスと健康 ～姿勢知識で健康を目指す～	浦田 志津子 氏
7	10月15日(水) 9:00~16:30	移動研修 ～平泉～	現地ガイド
8	11月13日(木) 9:30~12:00	人生講話 ～岩手の風景にアコーディオンのメロディーを乗せて～	肥田 葉子 氏
9	12月11日(木) 9:30~12:00	絵手紙 ～カワイイ!カンタン!年賀状をつくろう～	長根 宏子 氏
10	1月29日(木) 9:30~12:00	調理実習 ～思わず作りたくなる”ワンプレートご飯”～	葛巻 真理 氏
11	2月12日(木) 9:30~12:00	国際交流 ～ロシア文化に触れてみよう～	高橋 オルガ 氏

※都合により、講座の内容や日程などを変更する場合がありますので、ご了承ください。