

市民講座 まなびのライフ塾

夏講座 追加募集

以下の講座の追加募集を行っています。ご希望の方は
お電話でお申込みください。先着順、定員になり次第
締切ります。 ⇒ ☎ 042-749-7010

6	バランスのよい食事をとろう 【講師】伊藤裕子 管理栄養士 相模原市食育推進委員 一日の食事では30食品(食材)をとるには
	【対象】どなたでも(定員10名) 【受講料】1,300円 【会場】ユニコムプラザさがみはら 【持ち物】筆記用具 【開催日時】7月8日(木) 午前10時~12時20分 【全1回】 食べ物は、私たちの身体の成長や健康維持に深く関わっています。その食べ物には身体に必要な栄養素が含まれています。この講座では、栄養素の種類や身体の中での働きについて学びます。一回の食事に「主食」「主菜」「副菜」を揃え、一日30食品(食材)を目途にとる方法を考えてみたいと思います。

A	偉人の生き方に学ぶ 【講師】武井孝夫 偉人の語り部
	【対象】どなたでも(定員20名) 【受講料】5,200円 【会場】総合学習センター 【持ち物】筆記用具 【開催日時】6月21日、7月5日、8月30日、9月20日、10月18日、11月15日、12月13日(各月曜日) 【全7回】 午前10時~11時45分 第1回 石田梅岩「石門心学の祖」 第2回 貝原益軒「人生は養生から」 第3回 津田梅子「6歳の留学生」(新五千円札の肖像) 第4回 山田方谷「駅名になった儒学者」 第5回 菅原道真「学問の神様」 第6回 北条政子「尼将軍と鎌倉時代」 第7回 野口英世「忍耐は苦し されどその実は甘し」

協1	公園でヨガしよう 【講師】渡辺和江 ヨガインストラクター・官足法指導員 自然の中でゆっくり体ほぐし
	【対象】どなたでも(定員15名) 【受講料】600円 【会場】相模大野中央公園 【持ち物】ヨガマットまたはバスタオル、ピクニックシート、水分補給用飲料(水・お茶)、動きやすい服装 【開催日時】6月19日(土) 午前9時30分~10時30分 【全1回】(雨天順延、予備日6月26日 土) 新鮮な空気をたっぷり吸って、身体を動かし、ヨガの効能を存分に体験してみよう。 座って行うヨガです。 *集合場所は芝生広場です

協2	郷土の偉人に学ぶ 【講師】武井孝夫 偉人の語り部
	【対象】どなたでも(定員20名) 【受講料】3,800円 【会場】ソレイユさがみ 【持ち物】筆記用具 【開催日時】7月19日、8月2日、9月6日、10月4日、11月1日、12月6日(各月曜日) 【全6回】 午前10時~11時45分 第1回 二宮尊徳に学ぶ(1) 生き方 第2回 二宮尊徳に学ぶ(2) 思想 第3回 北里柴三郎「細菌学の権威」 第4回 土平治一揆「昔罪人、今偉人」 第5回 吉田茂の素顔 第6回 横浜発展の礎を築いた二人(吉田勘兵衛、高島嘉右衛門)