

日時	タイトル	内容	講師	備考	
10月	11日(木) 13:30 ~15:00	~健康講座~ 健康寿命と生活習慣	人生100年時代とも言われるようになり、平均寿命とともに介護を要しない健康寿命も伸びていますが、健康上日常生活に支障のある要介護期間は、男性で約9年、女性で約12年とあまり改善していません。どうすれば健康寿命を延ばして豊かな老後が送れるようになるか、生活習慣の視点から学びましょう。	元 北野病院副院長・ 血液免疫内科部長 現 順天厚生事業団・ 西神健診センター 所長 小中 義照	自由参加 (申込不要)
	23日(火) 11:00 ~13:00	男の料理教室 ~タコス作りに挑戦しよう~	男性が気楽に料理を体験できる素人料理教室です。今回のメニューはメキシコ料理のタコス。独特のスパイスで炒めたミンチ肉とピリ辛のサルサソースを野菜にからませ、食べやすいようにソフトな生地で包みます。ピールのアテに最適な一品です。 【材料費:500円】	素人料理人 矢田 義博・吉井 憲正	先着16名 申込:10月9日~ 窓口受付
11月	5日(月) 10:00 ~11:30	テレビで人気の ハーバリウム	「植物標本」という意味をもつハーバリウム。専用のオイルを使って、生花の様な美しい状態を保ちます。ハーバリウムを作って、花のある生活を楽しみませんか? 持ち物:お持ち帰り用の袋 【材料費:1800円】	フラワーエデュケーションジャパン ハーバリウム講師 YUKO	先着16名 申込:10月22日~ 窓口受付
	14日(水) 9:30 ~12:30	堀江オルゴール博物館見学会 ~オルゴール演奏鑑賞と 庭園見学~	時を超えて奏でるオルゴールの妙なる調べ。紅葉に覆われた優美な庭園。王侯貴族のサロンの雰囲気伝える堀江オルゴール博物館で至福のひと時をどうぞ。演目は「オルゴールの中のオペラの世界ーディスクオルゴール編ー」の他、地元公民館主催なので通常は演奏しない楽器も特別に演奏。公民館発着バス利用と現地集合の何方か選べます。 【入館料:700円】	相互学習	公民館バス/20名(※) 現地集合/5名(※) 申込:10月31日~ 窓口受付 ※先着順 (1人で2名まで)
	18日(日) 10:00 ~11:30	家庭に潜む火災の危険 & 消防音楽隊ミニコンサート	普段、家庭内で何気なくしている習慣や行動が、実は火災の原因となるかもしれません。そんな火災の原因について、実験を交えながら対策と併せて紹介していただきます。西宮市消防音楽隊によるミニコンサートも開催されますのでどうぞお楽しみください。	西宮市北夙川消防分署 予防係 消防司令補 田栗 良太郎 西宮市消防音楽隊	自由参加 (申込不要)
12月	5日(水) 10:30 ~12:00	子どもの心の輝きを見つめて ~子ども達とともに歩む日 その中で思うこと~	北夙川小学校の現役校長先生に、日々の中で感じる子ども達への思いを、笑いと涙で楽しく語っていただきます。 入学前のお子様をお持ちの方も、是非足をお運びください。	西宮市立北夙川小学校 校長 米口 征代	自由参加 (申込不要)

講座のお申込み・お問い合わせは越木岩公民館 72-7521 まで (平日 9:00~17:15)

各講座の詳細はポスターをご覧ください。



※ 「窓口受付」とある講座については電話予約不可です。来館のうえ、材料費等料金を添えて直接お申し込みください。

※ 西宮市に暴風・大雨・洪水いずれかの警報が発令されている場合は中止になる場合があります。

⇒ ⇒ ⇒ 裏面に続く