



人生100年時代!新しいことにチャレンジしませんか?
 気軽に始められるように“短期講座”を創設しました。
 教養や趣味を通して、心豊かな暮らし、地域の課題解決に取り組みましょう。

(講師敬称略)

<p>健康寿命を伸ばす歩き方</p>	<p>不開講 「ブレイン体操」で体と心と脳を元気に</p>
<p>3回で変わります! 扁平足、外反拇趾、変形性膝関節症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など全て共通点があります。 (※対象者:歩き方教室に通ったことのない方)</p> <p>日 時 10月2日、16日、30日(月曜日) 10:00~11:30</p> <p>会 場 アスパル 研修室他</p> <p>講 師 たかぎウォーキングカ也</p>	<p>日々の暮らしを楽しんでいますか? 健康で幸せな人生を送るカギは、脳と腸にあります。 潜在能力を引き出し、自己免疫力 UP♪</p> <p>日 時 10月7日(土)、11月4日(土)、 12月10日(日) 10:00~11:00</p> <p>会 場 アスパル 研修室</p> <p>講 師 下田 尚輝</p>
<p>ようこそアロマテラピーの世界へ 知っておきたい精油の基礎知識(定員10名)</p>	<p>エスペラント入門</p>
<p>心身を癒やす香りの効能。 生理痛、更年期、認知症予防に役立つアロマテラピー。 (※対象者:女性)</p> <p>日 時 10月7日、21日、11月4日(土曜日) 10:30~12:00</p> <p>会 場 アスパル 会議室2</p> <p>講 師 竹川 浩代</p> <p>※別途材料費1,500円必要</p>	<p>国際補助語エスペラントに触れてみませんか? 歌や会話を交えながら、ことば、文字、発音、文法を楽しく学びましょう。 エスペラントを知ったら英語力が伸びる!?</p> <p>日 時 10月15日、22日、29日(日曜日) 13:30~15:30</p> <p>会 場 アスパル 研修室</p> <p>講 師 東野 正明</p>
<p>不開講 知って「お得」で「環境にやさしい」住まい方</p>	<p>多可町わくわく未来講座</p>
<p>知って嬉しい、環境とお財布にやさしい住まい方。 1. 冷蔵庫との上手なつき合い方 2. エアコンを使いこなして快適で省エネに 3. 暑さ、寒さに対する住まいと暮らし方のコツ</p> <p>日 時 10月21日(土)、29日(日)、 11月12日(日) 10:30~11:30</p> <p>会 場 アスパル 研修室他</p> <p>講 師 木築 基弘(ひょうご出前環境教室)</p>	<p>わくわくする多可町の未来を一緒に考えましょう。 1. 多可町の魅力と国内外発信 2. 次の世代を育てる21世紀の教育 3. 災害に強いまちづくり</p> <p>日 時 11月4日、11日、18日(土曜日) 13:30~15:00</p> <p>会 場 アスパル 研修室</p> <p>講 師 ロバート・D・エルドリッチ (多可町国際交流親善大使・政策アドバイザー)</p>