






平成30年度 中央公民館成人教育事業

日付	事業名	対象	事業の概要	参加者	事業の様子(写真)	参加者の声(一部)
1 4月21日 (土)	スケッチ会 (スケッチ教室)	成人	講師の指導のもと、ハガキ大のスケッチブックにスケッチをする。	15人		絵を描くことには興味があったが、下絵の描き方などが分からなかった。今回教えていただき、ドキドキしながらも楽しく出来た。/スケッチの難しさとおもしろさがわかりました。/今後継続して開催されれば良いと思います。
2 7月7日 (土)	大人のための アンガーマネジメント講座	成人	子育てや家庭の中で生まれる「怒り」と上手に付き合う方法を学ぶ。	21人		怒りのプロセスなど知る事ができた。自分でコントロールする事で人に与える影響など良い方で活躍できる様になる事を学びました。/自分がなぜ怒るのか冷静に考える事ができた。/怒りのスイッチを押す、自分の欠点を見直し、怒りと上手に向き合えるように努める。
3 9月1日 (土)	キラキラ美食講座 「薬膳の学びと調理」	成人	【キラキラ輝く女性のための講座シリーズ】 季節の食材を使い、体が元気になる薬膳料理を学ぶ。	19人		季節によって注意すべき(取り入れるべき)事を学びました。/近くのスーパーで購入できる材料が多く、初心者としては、取り組みやすくてとても充実した時間でした。/参加者の皆さんと一緒に作業でき、皆さんから学ぶことも多く皆さん☆ステキ☆でした。
4 9月8日 (土) 10月20日 (土)	キラキラ美腸&美活 ①「深リンパケア」 ②「浅リンパケア」	成人	【キラキラ輝く女性のための講座シリーズ】 ①リンパの基礎知識と、美腸をつくる深リンパケアを体験 ②なでる・さする・身体を動かす、全身の流れを良くする浅リンパケアを体験 ※連続2回講座	17人		2日間でしたが、たくさんの知識を教えていただき、毎日の生活に活かすことが出来てとても満足でした。ありがとうございました。/身体がかたいので、とてもほぐされすっきりしました。継続の講座があるとよいですね。

平成30年度 中央公民館成人教育事業

日付	事業名	対象	事業の概要	参加者	事業の様子(写真)	参加者の声(一部)
5 9月15日 (土)	ミニ苔玉づくり教室 ～苔玉を育てる楽しみ～	成人	多肉植物、山苔のほか、常緑の植物や種子も埋め込んで苔玉を作る。水やりやお手入れ方法の伝授で、種子からの芽生えや苔玉の生育まで楽しむ。	13人		今日は丁寧に教えてくださりありがとうございました。/初めて苔玉づくりをしましたが、かわいい苔玉が作れて大変満足です。/最近植物に興味を持ち、何度か失敗していたので色々育て方など聞いて良かったです。
6 9月23日 (日)	目指せ！我が家のバーテンダー教室	成人	日曜日の昼下がりに、仙台市でバーを営む講師から、自宅で簡単に作れるカクテルのレシピや、シェーク・ビルドなどの技法を学ぶ。教室では、自分で作ったカクテルの試飲も楽しむ。	17人		とても楽しくカクテル作りを学べて来て良かった。シェイクもほめて頂けたので夢に向かって頑張ろうと思えた。ありがとうございました。/美味しく楽しく参加できました。他の参加者の方とも交流できて良かったです。
7 11月25日 (日)	キラキラ美楽講座 「ハーブと一緒にゆったりとした時間を楽しもう」	成人	【キラキラ輝く女性のための講座シリーズ】 ハーブスイーツを作り、ハーブティー飲みながら、参加者同士がおしゃべりをして、ゆったりとした時間を楽しむ。	13人		ハーブのお菓子作りがとても楽しかったです。ハーブティーは、いつも飲めないのですが、今回のハーブはとても飲みやすかったです。ありがとうございました。/季節にあった美楽のクッキー作りでさっそく家で作ってみようと思いました。
8 12月1日 (土)	～冬に向かって～ 寒さ対策の料理教室	成人	身近な材料で、基礎代謝量上げる料理を作る。	19人		料理以外のことウォーキングの仕方など、大変、勉強になりました。是非、次回、菅原先生の料理教室の開催をお願いします/本講座は、分かりやすく豊富な知識で楽しく受講できた。/最高でした。菅原先生のRUN教室も開催してください。

平成30年度 中央公民館成人教育事業

日付	事業名	対象	事業の概要	参加者	事業の様子(写真)	参加者の声(一部)
9 3月21日 (木)	ボイストレーニング講座	成人	普段の生活で体験できない、豊かな声を出すためのトレーニングを体験する。	24人		声や体の使い方と、情動をどう込めるかと朗読の範囲でどこまで込めるかと、人の声を聞きつつ合わせつつ、を同時にやるのはやはり難しいものだなと思いました。でも、面白かったです。/専門的な講座に興味があり、非常に有意義でした。