

❀ 防災力パワーアップ講座

～災害時に強く生き、乗り越えるチカラをつけて、地域づくりにつなげよう～

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
小学生 中学生 親子で参加	【体験】 自分でできる 「日赤風」の防災力 (福祉課・赤穂公民館 〈小学生夏休み 子ども講座〉)	災害時に自分でできる事って何だろう？ 避難所に避難したら何が出来るだろう？ 非常食の炊き出しを作ってみたり実践 的な体験を通して、より防災・減災につ いて学んでみよう！	駒ヶ根市 赤十字 奉仕団	30名	8月3日(土) 午前10:00～正午 会場:ふれあいセンター
一般	【講演会】 「もしも」に役立つ！ 親子で防災力アップ (総務課・危機管理 課)	「もしも」の時ってどんな時でしょうか。 家族みんなで考えることで防災力アッ プに繋がります。防災の基礎知識や平 時の備蓄、防災食について、親子で学び ましょう。	株式会社 オフィスRM 代表取締役 今泉マユ子 氏	150名	11月30日(土) 午後1:30～午後3:00 会場:赤穂公民館 ホール

❀ 季節講座 —— 季節の楽しみ、学びを深めましょう。

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
市内小学生	小学生夏休み 子ども講座	地域の方を先生にたくさんのことを体 験し、充実した夏休みにしましょう。	詳細は後日学校を通じてご案内します。		
一般	第50回 バードウォッチング	50回の節目の観察会です。新緑の中、 小鳥のさえずりに耳を澄まし、観察を楽 しみましょう。	上伊那理科 教育研究会	制限なし	4月27日(土) 大沼湖周辺 午前6:00～8:00
	NEW! 足の学校in駒ヶ根 ～ドクターから学ぶ 足の健康講座～	いつまでも健康な足で歩き続けられる よう知識を深めましょう! 第1回 足のお悩み、靴にあり! ～良い靴の見分け方～ 第2回 足のお手入れ ～初心者編～ 第3回 サヨナラ!しもやけ ～足の運動教えます～	伊那中央病院 創傷ケアセンター (足の外来) 山口 梨沙 医師	50名	5/31(金)・10/4(金)・ 1/31(金) 全3回 午前10:00～11:30 文化センター 小ホール
	～時短、簡単!～ 旬の野菜で おかずとおつまみ とスイーツ	裏技満載の調理法で、帰宅後すぐにパ パッと作れるおかずとおつまみを美味 しくいただきます。(各回2～3品作 ります。) 6月…夏野菜料理 9月…秋野菜料理 12月…冬野菜料理 3月…春野菜料理	松崎 郁子	20名	6/20・9/19・12/19 3/13 全4回 各木曜日 全4回 各木曜日 午後7:00～9:00 材料費別途 1回500～700円程度
	しめ縄づくり 「お師匠」養成講座 一分館と共に 創る講座— 講座申込受付は 8月19日(月)～	しめ縄づくりのお師匠を養成し分館の 講習会や小学校で手ほどきできる人材 を発掘、広げる養成講座。 絶滅危惧のしめ縄文化やワラを使った ものづくりを次世代につなげて生活に 活かせる。そんな担い手を地域の中に 育てることを目指します。	大相摸の 土俵づくり 薬侍 酒井 裕司 「わらむ」代表	20名	9月～11月 全5回 9/24・10/8・10/22 11/12・11/26 火曜日 午前9:30～11:30 材料は公民館で用意 受講後、「お師匠」として活 動可能な方
	駒ヶ根のお城探訪	市内に数多くある中世の山城を訪ねま す。誰がどんな想いで縄張りをしたの か、ひっそりと今に残る山城・城館跡に 立って歴史を感じましょう。今年は竜東 4城を巡ります。山城と秋から初冬の竜 東路を散策しましょう。(歩く距離が若干 長くなります。)	倉田 文和	20名	年間3回講座 10/26(土)菅沼城 11/23(土)高見古城 原城 12/14(土)塩田城 午前10:00～11:30