

# 令和8年度 七尾生涯学習講座のお知らせ

	開催日時	内 容	定員
①	5月23日(土) 10:00~11:30	<b>「睡眠」と「健康」の知恵袋講座</b> ~適切な「睡眠」・よい睡眠のための睡眠環境~ 講師：田淵 公子 さん (明治安田生命)	20
②	6月7日(日) 8:30~11:30	<b>地域の歴史学び直し講座 ①</b> ~姉川合戦の地で健康ウォーキング~ 講師：多賀 寛寿 さん (郷土史研究家)	30
③	6月28日(日) 10:00~11:30	<b>地域の歴史学び直し講座 ②</b> ~姉川合戦を再び学ぶ・民衆の合戦との関わり~ 講師：太田 浩司 さん (淡海歴史文化研究所々長)	80
④	7月11日(土) 10:00~11:30	<b>秋まき野菜づくりのレベルアップ</b> ~おいしく新たな品種、うまく作りやすい工夫など~ 講師：岩本 千秋 さん (㈱太田種苗 アドバイザー)	20
⑤	8月1日(土) 10:00~11:30	<b>ふるさと今昔・新たな発見!?</b> 講師：松井 善和 先生 (県レオカディア大学 講師)	20
⑥	10月30日(金) 10:00~11:30	<b>健康長寿めざして 食事と頭・足の元気体操</b> 講師：佐々木 梓 さん (中北薬品㈱ 管理栄養士)	20
⑦	11月7日(土) 13:30~15:00	<b>腸が整う!クリスマス飾り巻き寿司講座</b> 講師：佐藤 美左子 さん(腸育コンシェルジュ)※材料費:850円※	20
⑧	12月13日(日) 13:30~14:30	<b>寄せ植え講座 お正月を飾ろう!!</b> 講師と材料費などはまちセン通信にてお知らせいたします。	20

★ 場所：七尾まちづくりセンター (②は屋外ウォーキングです。)

★ 変更等は ななお・まちセン通信で随時お知らせいたします。

★ 定員数がありますので、早めに七尾まちづくりセンターまで電話でお申し込みください。

みなさまのご参加をお待ちしています♪ お気軽にご参加ください。

## 【お問い合わせ・申し込み先】

七尾まちづくりセンター (8:30~17:15)  
休館日：月曜、第1・3日曜、祝日、年末年始  
tel:74-0458 fax:74-1469  
mail:nanao-chikyuu@zb.ztv.ne.jp

nanao

