

令和8年度 菫川チャレンジアカデミー 日程表

	月日	曜日	時間	学習内容(テーマ)	持ち物	参加費
1	5月28日	木	10:00	「体力チェック!」 あなたの元気年齢を測ってみませんか?	・運動のできる服装 ・汗拭きタオル ・飲み物	無料
			12:00			
2	6月4日	木	10:00	からだ整える自己整体法 ～膝・腰不安を自分で解消～	・運動のできる服装 ・ヨガマットまたはバスタオル ・汗拭きタオル ・飲み物	無料
			12:00			
3	6月12日	金	10:00	リズムで若返る!脳と体を同時に鍛える 「大人のリトミック」	・汗拭きタオル ・飲み物	無料
			12:00			
4	6月19日	金	10:00	館外研修 ・埼玉県防災学習センター(防災体験) ・道の駅和紙の里 ひがしちちぶ(紙すき体験)	・手拭きタオル ・飲み物	2,500円程度 (保険料、紙すき代、昼食代など)
			12:00			
5	6月26日	金	10:00	頭と顔から整えるセルフケア講座	・フェイスタオル2枚 ・飲み物	300円(教材費) ※オイルでメイクが落ちる可能性があります。
			12:00			
6	7月3日	金	9:30~12:30	料理教室 ・シフォンケーキ ・冷製コーンポタージュ	・エプロン ・スリッパ ・三角巾	未定(材料費)
			13:30~16:30			
7	7月17日	金	10:00	eスポーツ「遊び」が「健康」に変わる。 ゲームで脳トレ!	・飲み物	無料
			12:00			