

講座名	講座内容	所要時間	料金	定員	事前予約	備考	備考2
年金相談会	年金受給について、社会保険労務士が個別で手続き対応をします。	60分	無料		要	厚生労働省から到達した受給開始案内（緑色）をご持参ください。	
税務相談会	税理士が、相続を中心とした税に関する個別相談対応をします。	90分	無料		要	不動産に関する相談は市役所から到達した課税明細書をご持参ください。	
税務・不動産個別相談会	税理士が、相続・不動産を中心とした税に関する個別相談対応をします。	90分	無料		要	不動産に関する相談は市役所から到達した課税明細書をご持参ください。	
絵手紙体験教室	心のこもった絵手紙で大切な人へお便りしませんか？	120分	1,700円	10名	要	新聞紙、水入れ（ヨーグルトの容器程度）、ティッシュ	参加費1,700円（お釣りの無いようにご用意ください）
元気なうちから生前整理	生前整理の具体的方法・相続の基本・業者探しのポイント	100分	無料		要	筆記用具をご持参ください。	
まちかど健康チェック	ベジチェックか体組成測定または健康相談を行います♪	120分	無料		なし		
膝腰のメンテナンス♪ ～いつまでも自分の足で歩くために～	講話、膝痛・腰痛予防の体操を行います。	90分	無料		要	持ち物：筆記用具、水分、ヨガマットまたはバスタオル	服装：動きやすい服、運動靴（サンダル不可）
おいしく健診結果改善コース 「LDLコレステロールを改善する食事」	鯖缶のカレートマトソースパスタ、リースサラダ、りんごのminiカップケーキを作ります！	120分	無料		要	持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・台ふき	
昭和歌謡フラダンス	今流行りの昭和歌謡にのせてフラダンスを楽しみませんか？	90分	無料	20名	要	動きやすい服装	
アロマブレンド入門講座	香りの基礎知識を学び、アロマブレンドを身につけましょう♪	45分	無料		要	アロマ体験キットを貸し出します（当日回収）	動画視聴による講座です