

令和8年度 米百俵大学講座

主催団体（**薬膳講座**・**健康講座**：つるかめの会、**開運講座**：COMPASSROSE有限会社、**体操講座**：生命の貯蓄体操長岡支部）

開催日	講座種類	講座内容			講座種類	講座内容
5月	12	薬膳講座 ① 「食育の大切さと食養生の基本」		1	3	体操講座 初心者教室
	19	健康講座 ① 「糖尿病の予防と改善①」		1	10	薬膳講座 ⑦ 「漬物から上手に乳酸菌を摂る」
	26	開運講座 ① 初級四柱推命講座①		1	17	健康講座 ⑦ 「高血圧の予防と塩分の取り方」
6月	2	体操講座 初心者教室		1	24	開運講座 ⑦ 初級四柱推命講座⑦
	9	薬膳講座 ② 「暑さから体を守る食事」		1	1	体操講座 初心者教室
	16	健康講座 ② 「糖尿病の予防と改善②」		1	8	薬膳講座 ⑧ 「食材の陰陽を活用する」
	23	開運講座 ② 初級四柱推命講座②		1	15	健康講座 ⑧ 「心臓病の予防と改善」
7月	7	体操講座 初心者教室		1	22	開運講座 ⑧ 初級四柱推命講座⑧
	14	薬膳講座 ③ 「食事と子供の性格」		1	5	体操講座 初心者教室
	21	健康講座 ③ 「皮膚病・水虫の予防と改善」		1	12	薬膳講座 ⑨ 「ストレスに負けない食事」
	28	開運講座 ③ 初級四柱推命講座③		1	19	健康講座 ⑨ 「うつ状態の予防と改善」
8月	4	体操講座 初心者教室		1	26	開運講座 ⑨ 初級四柱推命講座⑨
	11	薬膳講座 ④ 「日本食は長寿食」		2	2	体操講座 初心者教室
	18	健康講座 ④ 「心臓病の予防と改善」		2	9	薬膳講座 ⑩ 「食材を活かす調味料の使い方」
	25	開運講座 ④ 初級四柱推命講座④		2	16	健康講座 ⑩ 「花粉症・アトピーの予防」
9月	8	体操講座 初心者教室		2	23	開運講座 ⑩ 初級四柱推命講座⑩
	15	薬膳講座 ⑤ 「食育の秋上手に食欲をコントロールするコツ」		3	2	体操講座 初心者教室
	22	健康講座 ⑤ 「脳梗塞の予防と改善」		3	9	薬膳講座 ⑪ 「早起きが体に及ぼす利点」
	29	開運講座 ⑤ 初級四柱推命講座⑤		3	16	健康講座 ⑪ 「認知症の予防と改善」
10月	6	体操講座 初心者教室		3	23	開運講座 ⑪ 初級四柱推命講座⑪
	13	薬膳講座 ⑥ 「冷え性を改善する食事」		4	6	体操講座 初心者教室
	20	健康講座 ⑥ 「子宝を授かる秘訣」		4	13	薬膳講座 ⑫ 「山菜を上手に活用する」
	27	開運講座 ⑥ 初級四柱推命講座⑥		4	20	健康講座 ⑫ 「体に優しいダイエット」
					27	開運講座 ⑫ 初級四柱推命講座⑫