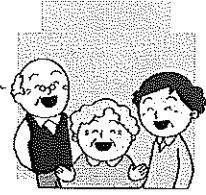


令和元年度 岩舟公民館講座 受講生募集!

いきいき教室

- 対象 市内在住で60歳以上の方
- 会場 岩舟地域内3校
- 時間 午前10時～11時30分
- 教材費 無料(材料代は実費です。)

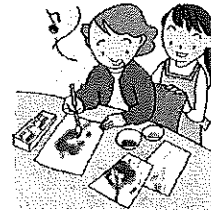
公民館ごとに、講座生として登録していただきます。
参加して、いきいきとした生活を送らしましょう!



内 容	岩舟公民館	小野寺地区公民館	静和地区公民館
軽い運動で身も心もリフレッシュⅡ ～らくらく健康体操～	5月29日(水)	6月5日(水)	6月12日(水)
楽しい工作 ～飛び出すメッセージづくり～	6月24日(月)	7月1日(月)	7月8日(月)
栃木市の名所探訪 ～出流山満願寺・星野遺跡～	9月18日(水) 三館合同館外学習		
グラウンドゴルフ ～軽い運動で気分もさわやか～	10月1日(火)	10月8日(火)	10月15日(火)
認知症予防のためにⅡ ～笑いは百薬の長～	10月30日(水)	11月6日(水)	11月13日(水)

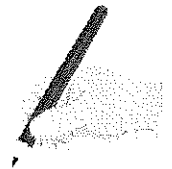
ステキな絵手紙づくり

- 期 日 8月21日(水)、9月4日(水)、9月18日(水)
10月2日(水)、10月16日(水) 全5回
- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午前10時～正午
- 講 師 書道・絵手紙恒水会 主宰 千金楽恒水先生
- 教材費 200円
- 定 員 20名



美文字をめざしてみませんか!

- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 教材費 1,500円
- 定 員 20名



期 日	内 容	講 師
8月23日(金)	楷書	栃木県書道連盟理事 小林八重子氏
9月6日(金)	行書	
9月20日(金)	草書	
10月4日(金)	陶器(皿)に書いてみましょう。	
10月18日(金)		

美と健康アップにチャレンジ

- 期 日 9月5日(木)、9月19日(木)、10月3日(木)
10月17日(木)、10月31日(木) 全5回
- 会 場 静和地区公民館(大会議室)
- 時 間 午前10時00分～11時30分
- 講 師 健康運動指導士 間中浩子先生
- 教材費 無料
- 定 員 20名



正しく歩く! デュークスウォーキング 2019

- 期 日 6月10日(月)、6月24日(月)、7月8日(月) 全3回
- 会 場 岩舟公民館(体育館)
- 時 間 午前10時00分～正午
- 講 師 デューク更家公認ウォーキングスタイリスト 筒深旭人氏
- 教材費 無料
- 定 員 30名



食と健康の料理教室



- 会 場 静和地区公民館（調理実習室）
- 時 間 午前10時～正午
- 教材費 実費
- 定 員 20名

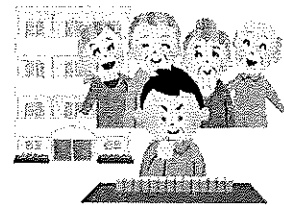
期 日	内 容	講 師
9月17日（火）	バランスの取れた食事	管理栄養士 杉山敦子先生
10月15日（火）	骨粗しょう症を防ぐ食事	
11月19日（火）	脳卒中予防の食事	
12月17日（火）	デコレーションケーキ作り	

脳とトシ、認知症予防！ 飲まない、吸わない、かけない3無いの健康マーシャ

～ ねんりんピック（厚生労働省主催）の正式種目、
文部科学省の公認競技としても開催されています。～

【入門コース】

- 期 日 9月5日（木）、9月12日（木）、9月19日（木）、10月3日（木）
10月10日（木）全5回
- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 講 師 とちぎ長寿社会文化協会 講師
- 教材費 1,000円（テキスト代）
- 定 員 15名



【交流会コース】初心者及び経験者

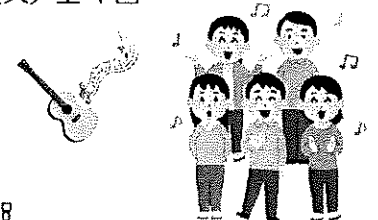
- 期 日 11月7日（木）
- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午前9時30分～午後3時30分
- 参加費 無料
- 定 員 20名程度

フォークソングを楽しみませんか！

～ なごり雪、神田川、翼をくださいなど懐かしい歌数をギター
の伴奏で歌いながら青春時代に想いを馳せましょう！～

- 期 日 7月16日（火）、8月27日（火）、9月24日（火）、10月10日（火）全4回
- 会 場 岩舟公民館
- 時 間 午後1時30分～3時00分
- 教材費 無料
- 定 員 30名

※ ギターをお持ちの方、楽譜をお持ちの方はどうぞご持参ください。



館外学習 大江戸探訪

- 期 日 11月21日（木）
- 場 所 東京都（江戸東京博物館・東京スカイツリー）
- 参加費 3,000円（昼食は各自負担）
- 定 員 30名
- 交 通 市有バス



生きがい、ワクワク入門講座

【こらからのライフプラン】～暮らしと、医療、保険のお話し～

- 期 日 7月23日（火） ○ 時 間 午後1時30分～3時00分
- 会 場 岩舟公民館
- 講 師 栃木県金融広報委員会 講師

【ちょっと、学んでみませんか！】～暮らしに役立つ、知って得する税金入門～ （消費税、ふるさと納税、所得税、相続・贈与税など）

- 期 日 9月10日（火） ○ 時 間 午後1時30分～3時00分
- 会 場 岩舟公民館
- 講 師 関東信越税理士会 講師

※ どちらも受講料無料



【申込み先】 現在、全講座 申込み受け付け中です！（先着順）

栃木市教育委員会 生涯学習部公民館課「岩舟公民館」

TEL：55-2500 FAX：55-5065 メール：iwafune-k@city.tochigi.lg.jp