

新規講座紹介

【トレッキング講座】

「低山トレッキングからはじめてみませんか」

～トレッキングで心と身体もリフレッシュ！～

【ねらい】

家に閉じこもり運動不足になりがちなコロナ禍の寒い冬に、外出の機会を定期的に設けることで、自己の体力向上や健康管理に努めようとする意識を高める。また、講座終了後もトレッキング（軽登山）を続けられるようその基礎を学ぶ。



期日 ①10月14日（土）、②11月11日（土）、③11月25日（土）、④12月9日（土）、
⑤12月23日（土）、⑥1月13日（土）、⑦1月27日（土）⑧2月3日（土）【全8回】

（*雨天中止）予定していたコースは次回の期日に繰り越しとなります。

時間 主に午前中（集合時間・集合場所・コース等は通知で詳細をお知らせいたします。）
およそ2時間前後 *現地集合、現地解散

方面 市内の低山 下記の【スタンダードコース】を想定。*参加者の状況により方面変更の場合有。

【スタンダードコース】三轟山、太平山、晃石山等の縦走又は周回コース

【ステップアップコース】太平山、晃石山、馬不入山、諏訪岳、谷倉山、三峰山 等

講師 社会教育指導員 他 参加料 無料

定員 15名（初心者は勿論、経験者も大歓迎）

*お申込み人数が5名未満の場合には、この講座は中止とさせていただきます。

備考 10月7日（土）10時00分、岩舟公民館にて各コースの概要や注意事項、持ち物等について約1時間程度の事前打ち合わせを行いますのでご参加ください。

冬の低山トレッキングは、落葉しており空気も澄んでいるため意外と景色がよくおすすめです。また、トレッキングを習慣化することで健康の維持・体力の向上をはかることもできます。平坦な道の散歩では満足できない方、足腰をもう少し鍛えたい方、これから登山を始めたい方に最適の講座です。コロナ禍に負けずに、アウトドアで、みんなで、気軽に楽しくトレッキングに行きましょう！



新規講座紹介

いきいき教室「ニュースポーツを楽しみましょう」 ～「モルック」に挑戦～

【ねらい】

簡単なニュースポーツに親しみながら軽運動を行うことで健康の維持に努める。また、モルックの点数計算を行うことで脳内神経の活性化を図る。さらにはゲームを通して受講者同士の親睦を図る。

期日 岩舟校 : 9月12日(火) 予備日 9月13日(水) *13日雨天時中止
静和校 : 9月19日(火) 予備日 9月20日(水) *20日雨天時中止
小野寺校 : 9月26日(火) 予備日 9月27日(水) *27日雨天時中止

場所 岩舟校 : 岩舟公民館運動場(野球場)
静和校 : 静和地区公民館東側駐車場
小野寺校 : 小野寺地区公民館南側駐車場

時間 午前10時00分～11時30分

講師 スポーツ振興課職員 2名 参加料: 無料

モルックはフィンランドで生まれたスポーツです。母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイする気軽なスポーツです。簡単なルールですので老若男女問わず誰でも気軽に楽しめます。やり方はボーリングのように下投げで木の棒(モルック)を投げて、3～4m離れた位置に置かれている棒(スキットル)を倒す、というものです。

楽しく軽く動いて、いい汗流してみませんか？



新規講座紹介

〔岩舟公民館・藤岡公民館合同講座〕

「わたしと家族のそうぞく講座」

【ねらい】

いつ起こるか分からない相続について柔軟に慌てず対応できるようにするために、相続の基本を学びその準備を行うための一助とする。

期日 6月23日（金）、30日（金）【全2回】

会場 岩舟公民館 講義室

時間 午後2時00分～午後3時30分

講師 明治安田生命保険相互会社 教育課長 金本秀敏 氏

参加料 無料

定員 20名（岩舟公民館分） *20名を超えても余裕はあります。



【主な内容】

第1回 「相続」と「争族」のはなし

- 相続のキホンについての解説
- 「生前贈与」の有効性
- 「争族」回避のポイント

第2回 「MY ライフとエンディングを考えよう」

- ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える。

最近よく見られる相続トラブルの例やそれを防ぐための準備についてのお話です。いつ起こるか分からない「まさかの時」に備えて、相続の基礎知識を学びトラブルの起こらないように備えましょう。

ぜひ、ふるってご参加ください。

新規講座紹介

「ステキな絵手紙づくり」

【ねらい】

絵手紙制作を通して、絵や文字の位置を考えたり自分や他人のエピソードを思い出したりすることで、脳の活性化を促す。また、絵手紙制作を講座終了後も趣味として続けられるよう、その基本を学習し興味関心を高める。

期日 11月2日（木）、9日（木）、16日（木）、24日（金）、30日（木）【全5回】

会場 岩舟公民館 講義室

時間 午後2時00分～午後4時00分

講師 書道・絵手紙恒水会 主宰 千金楽恒水 氏

参加料 300円（ハガキ・半紙代）

定員 20名

用意するもの 絵具用具一式・書道用具一式（自宅にあるもの）、テッシュ



5回シリーズに渡って、毎回1作品を仕上げていきます。初めての方でも講師の先生が丁寧に教えてくれますので、ステキな絵手紙作品が出来上がります。自分だけの素晴らしいオリジナル作品を作ってみませんか。

ぜひ、ふるってご参加ください。



【令和元年度の絵手紙講座の様子から】

* 上記以外の講座の様子については、岩舟公民館ホームページ「令和4年度 公民館講座の紹介」に掲載してありますのでそちらをご参照ください。

お問い合わせ 岩舟公民館 ☎ 0282-55-2500