

令和5年度 藤岡公民館 わたらせ大学 受講生募集

今年度も「わたらせ大学」を下記のように開設します。ふるってご参加ください。

1 開設講座

講座	内容	講師	定員	開講日と時間
わたらせ 大学	○いつまでも若々しくあるためには知的好奇心を刺激することが大切です。 ○皆さん世界に一つだけの素晴らしい作品を作りましょう。 ○室内でできるエクササイズで、運動不足を解消しましょう。 ※一步踏み出してみませんか。	講師は 裏面参照	30名 最少実施人数は20名です。 ふるってご参加ください。	・6月～12月まで月1回の実施 全7回 ・主に午後2時から2時間程度 ・世界にひとつのアクセサリィを作るは午前10時から
	費用等			

2 会場 藤岡公民館ほか

3 受付期間 5月9日(火)～5月18日(木)
午前9時から午後5時まで

※ 直接来館するか、電話でお申し込みください。

※ 定員になり次第締め切らせていただきます。

4 参加資格 60歳以上の栃木市在住もしくは在勤の方で、4回以上参加できる方に限ります。

5 受講料 実費負担

6 申込先 藤岡公民館 栃木市藤岡町藤岡810 電話62-4321

7 備考

(1) 受講者には後日受講案内などをお送りいたします。

(2) 詳しい内容については裏面をご覧ください。か、藤岡公民館までお問い合わせください。

予 定 表

回	内 容	期 日
1	開講式・講話「心豊かに生きるために（仮題）」 講師 下都賀教育事務所職員	6月7日（水） 午後2：00～
2	実技「シニアのための軽運動」 「部屋の中でできる運動不足解消法について」 講師：高田英子先生	7月5日（水） 午後2：00～
3	講話「食事で免疫力アップ」栄養講座 講師：管理栄養士 鈴木智恵子先生	8月2日（水） 午後2：00～
4	世界にひとつのアクセサリーを作ろう！コース別 3日間（A：ツーウェイグラスコード B：ネック レス C：ブレスレッド and イヤーアクセサリー （教材費：1,500円） 講師：アクセサリーインストラクター 金久保 美代子先生	A：9月13日（水） B：9月20日（水） C：9月27日（水） 午前10：00～
5	館外学習 益子方面（実費負担） 「益子陶器ほか」	10月11日（水） 午前8：30～
6	講話「ラク家事講座」 お掃除に関するワンランク上のコツ、ポイントを学 びます。 講師：花王グループ（株）	11月29日（水） 午後2：00～
7	閉講式・講話・落語（年末寄席） 講師 中野晴永先生（前野木町教育長） 「落語・・・笑いの中にも人生についての深い教え」	12月13日（水） 午後2：00～

※ わたらせ大学の開講最少実施人数は20名です。