

# 令和6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。  ○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。  ○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。  ※一歩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。	・5月～12月まで月1回の実施 (8月は無し) 全7回  ・主に午後2時から2時間程度  ・クラフトアートのみ木曜日午後1時30分開始。間違わないよう注意
	費用等			

2 会場 藤岡公民館ほか

3 受付期間 4月9日(火)～4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。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	5月1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	6月19日（水） 午後2：00～
3	講話「認知症を予防しよう」 講師：藤岡地域包括支援センター職員	7月17日（水） 午後2：00～
4	実技「クラフトアート」世界にひとつしかない作品 を作ります。（教材費：500円） 講師：クラフトアートインストラクター 荒井美津枝先生	A：9月5日（木） B：9月12日（木） C：9月19日（木） 午後1：30～
5	館外学習 群馬方面（実費負担） 「群馬方面・ハラダラスク工場見学他」	10月2日（水） 午前8：30～
6	講話「笑いヨガ」…笑いの健康体操のことで、継続 的に実施することで健康の効果を実感できます。 講師：ラフターヨガジャパン ヨガインストラクター 高岩初枝先生	11月6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4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。