

# 令和7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<br>大 学 | ○いつまでも若々しくある<br>ためには知的好奇心を刺<br>激することが大切です。<br><br>○室内でできるエクササイ<br>ズで、運動不足を解消し<br>ましょう。<br><br>○皆さん世界に一つだけの<br>素晴らしい作品を作りま<br>しょう。<br><br>※一歩踏み出してみませ<br>んか。 | 講師は<br>裏面参照 | 30名<br><br>最少実施人<br>数は20名<br>です。<br>ふるってご<br>参加くださ<br>い。 | ・5月～12月ま<br>で月1回の実施<br>(8月は無し)<br>全7回<br><br>・主に午後2時か<br>ら2時間程度<br><br>・開催曜日が内容<br>により異なります<br>のでご注意願いま<br>す。 |
|             | 費用等                                                                                                                                                         |             |                                                          | 寄せ植え及び館外学習・学校給食理解講座は<br>実費負担になります。                                                                            |

2 会 場 藤岡公民館ほか

3 受付期間 4月8日(火)～4月17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）」<br>講師：下都賀教育事務所職員                                                       | 5月1日（木）<br>午後2：00～                             |
| 2 | 実技「春の花の寄せ植え教室」<br>春を感じさせる草花を選択し、素敵な鉢一杯に寄せ植えを行います。教材費2,000円<br>講師；ハンギングマスター 栗原 志津香先生           | 6月5日（木）A<br>6月12日（木）B<br>6月19日（木）C<br>午前10：00～ |
| 3 | 講話「オーラルフレイル対策で健口に！」<br>お口の体操及び噛む力チェックもあります。<br>講師；歯科衛生士                                       | 7月9日（水）<br>午後2：00～                             |
| 4 | 実技「シニアのための軽運動」<br>部屋の中でできる運動不足解消法について<br>講師；高田英子先生                                            | 9月10日（水）<br>午後2：00～                            |
| 5 | 館外学習 埼玉方面 川越周辺（実費負担）<br>喜多院・川越城本丸御殿・蔵の街川越（昼は各自）<br>講師；木村敦明先生                                  | 10月中<br>午前8：30～                                |
| 6 | 講話,実技<br>「学校給食理解講座」<br>実際に学教給食を食べて頂き、学校給食についての理解を深めます。（教材費500円）<br>講師；学校栄養教諭 須藤悦子先生           | 11月5日（水）<br>午前11：00～                           |
| 7 | 閉講式・講話<br>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。<br>講師；ラフターヨガジャパン<br>ヨガインストラクター 高岩初枝先生 | 12月3日（水）<br>午後2：00～                            |

※ わたらせ大学の開講最少実施人数は20名です。