

令和8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 ・開催曜日が内容により異なりますのでご注意願います。
	費用等			

2 会 場 藤岡公民館ほか

3 受付期間 4月7日(火)～4月16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7日（木） 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10日（水） 午後2：00～
3	講話「バランスのよい食事をしてますか？」 料理カードを使ってバイキングをしよう。 講師：包括支援センター	7月8日（水） 午後2：00～
4	館外学習 宇都宮方面 宇都宮城址公園・LRT 乗車体験・大谷資料館等（実費負担） 「1000年の歴史をもつ宇都宮城を知ろう！」 講師：木村敦明先生	9月未定
5	実技「秋の花の寄せ植え教室」 秋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 講師：ハンギングマスター 栗原 志津香先生	A：1～10番 B：11番～20番 C：21番～30番 <u>10月14日（水）</u> A：10：30 B：13：30 <u>10月15日（木）</u> C：10：30
6	講話,実技 「学校給食理解講座」 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） 講師：学校栄養教諭 須藤悦子先生	11月5日（水） 午前11：00～
7	閉講式・講話 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	12月2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。