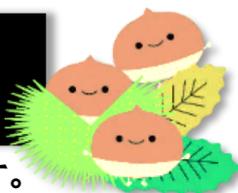




高齢者学級 シニアカレッジ・くりのみ



「つどい・まなび・つながる」をテーマに教養の向上、健康の増進をめざします。

日 程	テーマ・内 容	講 師
5/16	開講式&講演会「言葉は未来を創る道具～自分らしく輝いて生きるために～」	村松 真貴子さん(元NHKキャスター・エッセイスト)
5/23	みんなで楽しむポッチャ	指導：どこでもポッチャ隊
6/6	音楽で若返り 脳トレ教室	小金井音楽療法の会
6/20	地域医療を学ぶ「在宅緩和ケアとは」	大井 裕子さん(おおい緩和ケアクリニック院長)
6/27	折り紙で夏を彩るリース作り	わたなべ ゆみこさん(クラフト脳トレーナー)
7/18	マンドリンサマーコンサートと交流会	小金井マンドリンクラブ
9/12	いつまでも若々しく、みんなの筋トレ	スポーツトレーナー(メガロス武蔵小金井)
9/26	知って安心 シニアの防災術	笠間 亜紀子さん(読売新聞教育ネットワーク記者)
10/10	東町の備蓄倉庫見学とマンホールトイレの組み立て	小金井市地域安全課職員
10/24	日本昔話の世界	石井 正己さん(東京学芸大学名誉教授)
11/7	土に親しむ わくわく都民農園小金井見学会	案内:現地職員
11/21	野外学習説明会&おとなの輪投げ大会	指導:東部寿楽会輪投げ部
11/28	野外学習大型バス 山梨県立リニアセンター見学	案内:現地職員
12/5	小金井の歴史	多田 哲さん(小金井市文化財センター学芸員)
12/19	閉講式 落語と交流会	吉原 朝馬さん(落語家)

- ◆開催期間 令和7年5月～12月 毎回金曜日 午前10時～正午(野外学習は別時間) 全15回
- ◆対 象 市内在住の65歳以上の方
- ◆場 所 公民館東分館集会室A・Bほか
- ◆定 員 24人(多数抽選。前年度どの高齢者学級にも参加していない方の申込みを優先します。)
※講座にご参加いただける方は、お申しいただいたお名前の方のみです。

◆参加費 無料(入館料・材料代等は必要に応じて集めます。)

◆注意事項 他館の高齢者学級への重複申し込みはできません。

申込方法 4月16日 水曜日(必着)までに、往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を明記し公民館東分館へ(1人1通)。

※消せるボールペンでのご記入はしないでください。

〒184-0011 小金井市東町1-39-1 公民館東分館「シニアカレッジ・くりのみ」係

問合せ先

公民館東分館 ☎042-384-4422

