

令和6年度西田公民館主催
高齢者対象事業

受講生募集

西田いきいき学級

いきいき！楽しく！学びましょう。皆様のご参加をお待ちしております。



回	日時	学習内容	講師	準備品・材料代等
1	7月 4日(木) 9:30~11:30	開講式／市政きらめき出前講座 郡山の救急医療 ～あなたもできる救命活動～	健康政策課	飲料水 筆記用具
2	8月 8日(木) 9:30~11:30	ボイストレーニング 発声法、呼吸法や声のよく出る体操を学び 免疫力を高めましょう	平栗 喜美江先生	飲料水・タオル 動きやすい服装
3	9月 5日(木) 9:30~11:30	ジェルキャンドルホルダーを作ろう 二重の耐熱ガラス器の隙間にドライフラワーを入れ、 ジェルワックスで流し固めたものです。小物やLEDライ トを入れて楽しみましょう (文化祭展示作品)	齊藤 智子先生	飲料水・手拭き 材料代3,000円
4	10月29日(火) 9:00~1600	館外学習(オリーブクラブ合同)  国見町あつかし歴史館、半田山歴史公園 旧伊達郡役所等見学	公民館職員	飲料水・ 参加費2,000円程度
5	11月16日(土) 9:30~11:30	ポッチャを体験しよう (世代間交流) 誰でも簡単にできるニュースポーツ「ポッチャ」 を小学生と一緒に体験しましょう	育成指導員 老人クラブ	飲料水・タオル 動きやすい服装 上履き用運動靴
6	11月30日(土) 10:00~12:00	音楽鑑賞(おとなの西田楽園・オリーブクラブ合同) 市内で活動している吹奏楽団の迫力ある生演奏を 楽しみましょう	みなみの 南美野合奏団	飲料水・上履き
7	12月12日(木) 9:30~11:30	健康体操教室／閉講式 ストレッチや筋力アップ体操等の運動習慣を身に 着け、フレイル予防に取り組みましょう	峯 淳子先生	飲料水・バスタオル (ヨガマット可) 動きやすい服装

※都合により日程・内容の変更や中止になる場合があります。ご了承ください。

【募集要項】

- 1 対象・定員 市内在住 概ね60歳以上の方 20名
- 2 学習場所 西田ふれあいセンター等
- 3 申込方法 令和6年5月25日(土)～6月15日(土)までに
西田公民館窓口または電話でお申込みください。
※定員になり次第締め切ります。
- 4 受講料 無料 ただし材料代等はその都度実費徴収いたします。

《問い合わせ》 西田公民館 TEL/FAX 024-972-2807 担当：島田