



開成学びの杜

受講生
募集!

生活を豊かにし、楽しく学びましょう!

	日時	内容	講師	準備物・材料費
1	6月25日(水) 9:30~11:30	*「開講式」 ★介護予防体力づくり★ 姿勢を保つのに必要な9つの筋肉を鍛え、笑って動いて楽しい時間を過ごす。	(株)エシカル郡山 慶徳 民夫 先生 認定作業療法士・精神保健福祉士・介護支援専門員	汗拭きタオル・水分・動きやすい服装・上履き
2	7月16日(水) 9:30~11:30	★和紙 ちぎり絵 (午) ★ 文化祭出展作品作り	浜津 美津子 先生	*材料費 額付き 1,000円 ・手拭きタオル等
3	8月27日(水) 10:00~11:30	★食のなるほど発見セミナー★ カラダは食べ物からできている。 元気な人生100年のためのヒントを学ぶ	(株)明治 北日本支社 仙台オフィス 食育エリアマーケティング課	試食あります
4	9月24日(水) 9:30~11:30	★まくらめ編みに挑戦★ 壁掛けにもなる、おしゃれなコースター作り 文化祭出展作品作り	高橋 多美子 先生 大堀 真理 先生	*材料費 800円
5	10月29日(水) 10:00~12:00	★スマートフォンの便利機能を学ぶ★ 基本操作とネット詐欺対策	ソフトバンク	自分の携帯電話
6	11月26日(水) 9:30~11:30	★やさしい筋トレ教室★ ゴムバンドを使い、心と体をゆるめ、自律神経を整える体操	田辺 勝也 先生	ヨガマット (無い方はバスタオル) ・汗拭きタオル・水分・動きやすい服装・上履き
7	12月24日(水) 9:30~11:30	★フラワーアレンジメント★ ~正月飾り~ *「閉講式」	杉 未希 先生	*材料費 2,800円 (持帰り用袋が必要な方は別途 200円) ・園芸用ハサミ・ゴム手袋

※「氏名、住所、電話」などの個人情報はこの事業以外に使用いたしません。

- ◆定員： 20名 (定員を超えた場合は抽選とします。)
- ◆場所： 開成地域公民館
- ◆受講料： 無料 ※材料費は別途徴収、欠席の場合はご連絡ください。
- ◆申込方法： 開成地域公民館窓口の申込用紙か、右のQRコードからお申込ください。
- ◆受付期間： 6月1日(日)~6月20日(金)までです。
- ◆問い合わせ： 開成地域公民館 (TEL) 932-9041



✂ きりとり ✂

令和7年度 「開成学びの杜」受講申込書

● 氏名(ふりがな)	● 年齢
● 住所 郡山市	
● 電話	● 男・女