



小山田いなせ塾

対象：概ね60歳以上の男女
 定員：15名（定員になり次第締め切ります）
 場所：小山田地域公民館

充実したセカンドライフをすすめる講座です

受講料：無料（但し、館外学習、材料費のかかるものは実費となります。）

申し込み：公民館の受付に申し込んでください。（受付用紙は公民館にあります）

5月16日（火）～5月26日（金）9時00分～17時00分

その他：原則として全回通して参加できる方

※諸事情により中止または変更になる場合がありますのでご了承ください。

1 6月9日（金）9:30～12:00

◇開講式

野菜の種をまきましょう！

◇講師：宗形 義基先生



5 9月1日（金）9:30～11:30

◇スマートフォンで自分を守る！

防災アプリの使い方について！

◇検討中です。日程、内容が変更になる場合があります。



2 6月22日（木）8:30～16:00

◇館外学習

十萬石城下町二本松を巡る旅

◇案内：二本松観光ボランティアガイド
実費徴収あり

秋桜ふれあいと合同



6 10月20日（金）9:30～11:30

◇文化祭展示作品の制作

ハンキングバスケット（生花）

◇講師：蛇石 由美子先生



3 7月7日（金）9:30～11:30

◇チームに分かれて楽しく体験

「ポッチャ」

◇講師：ピーチポッチャクラブの皆さん



7 11月24日（金）10:00～11:30

◇大事な「終活」のひとつです！

自筆証書遺言書保管制度

◇講師：郡山地方法務局供託課職員



4 8月18日（金）9:30～12:30

◇夏野菜で元気に！

野菜の収穫と調理実習

◇講師：間庭 妙子先生
実費徴収あり



8 12月23日（土）9:30～12:00

◇閉講式 世代間交流ワークショップ

朗読とピアノの集い

◇講師：宗方和子先生・四家聡子先生



子どもたち



お問い合わせ：小山田地域公民館

TEL 024 (952) 3123

裏面もご覧ください。

いなせ塾

昨年
の活
動の
様
子
で
す

昨年の様子です。

参加者の皆さんは、講習、体験など熱心に取り組み、交流を深めながら各講座を楽しんでいました。

今年度も、参加者同士が仲良くでき、今後の参考になるような講座です。

ぜひご参加ください。

マジックのワークショップ

(子ども達と一緒に体験)



館外学習「白河」

(秋桜の方と合同)



防災グッズづくり

(身近なもので役に立つグッズ)



簡単ストレッチ

(のばして気持ちの良いストレッチ)



