

令和7年度 おもとと大学（高齢者学級）



◎ 対象：東那須野公民館区内に居住の概ね65歳以上の成人

◎ 場所：東那須野公民館

◎ 学習目的

地域の高齢者が講座の参加をとおり、心身ともに健康で健全な生活が過ごせるよう仲間づくりを行いながら楽しく学び、地域社会とのふれあいを深めることを目的とします。

◎ プログラム

| No. | 日時 | 内容 | | 会場 | 講師 |
|--------|---------------------------------------|---|----------|------------|---|
| 1 | 5月30日(金) 9:30 ~11:30 | 開講式 『幸せってなんだろう』 ~講話とフルーツ演奏会~ | 講話 | 多目的 ホール | 高林公民館 地域支え合い推進員 鈴木 史子 氏 |
| ☆ 2 | 6月27日(金) 9:30 ~11:30 | 『歯の健康』 ~美味しい食事のために~(仮) | 実技 講話 | 多目的 ホール | 歯科衛生士 大橋 むつみ 氏 |
| ☆ 3 | 7月18日(金) 9:30 ~11:30 | 『那須のうた・日本のうた』 ~唄・三味線・ギターのひとつとき~ | 音楽 会 | 多目的 ホール | 福村 奈美 氏(長唄) 山口 理貴 氏 (津軽三味線) 瀬戸 竜介 氏(ギター) |
| 4 | 8月27日(水) 9:00 ~17:30 | 移動教室 『日光散策』 ※日光彫体験 (公民館まつりに作品を展示します) | 移動 教室 | 日光 方面 | 日光木彫りの里 工芸センター 小杉放菴美術館 職員 |
| ☆ 5 | 9月26日(金) 9:30 ~11:30 | 『詐欺の実態を学んで 詐欺被害防止!』(仮) | 講話 | 多目的 ホール | とちぎ消費生活サ ポートセンター |
| 6 | 10月24日(金) 9:30 ~11:30 | 健康講座 『指ヨガ体験』 | 実技 | 多目的 ホール | めぐちゃん指ヨガ マスターセラピスト 高久 由理 氏 |
| 7 | 11月21日(金) 28日(金) 9:30 ~11:30 | ものづくり体験 『和菓子(練り切り)を つくろう!』 ※各回30名定員で2回に分けて実施 | 実技 | 多目的 ホール | お菓子指導者 鏑木 忠男 氏 |
| 8 | 12月19日(金) 9:30 ~12:00 | 閉講式 『何でも?!チャレンジ大会』 | 実技 | 全館 | 市スポーツ振興課 スポーツ推進委 民生委員児童委員 |

☆上記の日程、内容等については変更になる場合があります。

☆上ばき(かかとのあるもの)・飲み物・筆記用具は毎回、各自でご用意ください。

☆講座中に記録用の写真撮影を行い、公民館だよりほかへ掲載する場合があります。

問い合わせ：東那須野公民館：電話 67-1163