

令和7年度 西那須野公民館高齢者学級『ときわ学級』

学習プログラム

★ねらい 中央地区内の概ね60歳以上の方を対象に、様々な学習を通し、参加者が健康で生きがいのある生活を送り、心豊かに過ごすための一助とする。

回	学習日時	曜日	学習内容（テーマ）	講師	備考
1	6月17日 10:00～11:30	火	開講式&音楽教室 みんなで楽しく語らい歌いましょう♪	こころの歌 講師 田代 俊一郎 先生	
2	7月15日 10:00～11:30	火	健康体操教室 輝け！！3B体操	公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導士 屋代 美代子 先生	
3	8月20日 10:00～11:30	水	ときわ学級&なでしこ学級合同開催 演芸教室 おはなし三度笠	講師 和菊斎ちかまる 先生	
4	9月 9日 10:00～11:30	火	もの作り教室 あでやか切り絵	社会教育指導員 赤羽 みえ子 先生	材料費 あり
5	10月 7日 10:00～11:30	火	料理教室 おにぎらず&創作いなり寿司	非営利活動法人 なす食育塾 理事長 平山 恵美子先生	材料費 あり
6	11月25日 10:00～16:00	火	移動教室 どこに行くかは…お・楽・し・み	西那須野公民館職員	負担金 あり
7	12月16日 10:00～11:30	火	創作教室 季節のフラワーアレンジメント	専心池坊 東京支部 理事 藤原 舞水 先生	材料費 あり
8	1月20日 10:00～11:30	火	楽器体験教室 ゆったり・じんわりドラムサークル	DC-LAB ドラムサークル研究所 三原 典子 先生	

★会場 . . . 西那須野公民館 講座室3・大会議室

★その他 . . . ○材料費・負担金については、その都度徴収します。

○各自水分補給用飲み物の準備をお願いいたします。

