

# まなびすと通信

No.83

上尾市まなびすと指導者  
バンク活動推進会議

## まなびすと市民講座で生涯学習を楽しもう

上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議では、上尾市から補助金を受け、市民講座を開催しています。この市民講座では、いつでもだれでも学ぶことができるよう、また皆様の興味の幅に応じて講座をお選びいただけるよう各種の講座を用意しています。皆さんの参加をお待ちしています。



なお、今年はコロナウイルスの影響で各小学校が使えないため、上尾公民館、上平公民館および大谷公民館での開催となります。

### 上尾公民館市民講座

日時	12/23 (木)	講座番号	1	誰もなりたくない認知症の予防 小牟田健治
開始	13:30~			65歳以上の4人に1人が認知症の疑いがあるといわれ、認知症予備軍も増加傾向となっています。認知症の予防・改善方法を分かり易く解説します。
対象・定員	20人			
参加費・持ち物			100円	
締切	12/13 (月)			筆記用具
日時	1/15 (土) 1/22 (土) 1/29 (土) 2/5 (土)	講座番号	2	俳句を始めませんか 清水山彦
開始	10:00~			初心者を対象に分かり易く解説します。日記のように楽しみながら自分だけの俳句を作つみましょう。「俳句の扉」をたたいてみませんか。
対象・定員	20人			
参加費・持ち物			100円	
締切	1/4 (火)			筆記用具、歳時記(ある人だけ)

### 上平公民館市民講座

日時	12/18 (土) 1/15 (土)	講座番号	3	認知症に絶対にならない暮らし 千木良素之
開始	13:30~			認知症者は、2025年に700万人以上と推定がある。避けて通れない不安を抱く前に、心身の健全化にどう取組むかが、健康を左右する。人生の後半を明るく暮らす生活を送ろう。
対象・定員	20人			
参加費・持ち物			0円	
締切	12/10 (金)			筆記用具

日時	1/16 (日) 1/30 (日)	講座番号	4	ミュージックベル 石森宏美
開始	10:00~			ベルは、23~27 音という限られた音を使って曲を奏ります。楽譜が読めなくても大丈夫。誰でもすぐに音が出て気軽に音楽に触れ合える楽しさを味わえる。仲間と協力して、楽しく音楽を身近に感じ脳活アップしよう。
対象・定員				
	10人			
参加費・持ち物	400円			
締切	1/4 (火)			筆記用具、資料持ち帰り用袋

## 大谷公民館市民講座

日時	12/17 (金) 12/24 (金)	講座番号	5	手がきであたたかい絵手紙 町田佑子
開始	13:30~			あの人、にっこり喜んでくれたらとてもうれしい。大切な人が元気を出してくれたらとってもうれしい。まずはそのままの自分を手紙で届けましょう。そして何が変わるか見て見ましょう。
対象・定員				
	16人			
参加費・持ち物	700円			
締切	12/10(金)			毛筆下敷き、筆洗い、ぞうきん
日時	1/14 (土) 1/15 (日)	講座番号	6	路上観察入門講座 伊藤英治
開始	10:00~			路上観察の面白さを体験し、不思議な物件をカメラ（スマホOK）に収めコレクションする。
対象・定員				発案者赤瀬川源平の作品紹介を行う。
	12人			
参加費・持ち物	200円			
締切	1/4 (火)			筆記用具、ノート、カメラ（スマホなど）

### 応募方法

往復はがきに、①希望講座番号と希望講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢（小・中学生は学校名・学年）⑤電話番号を記入し、上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係 に郵送してください。

（〒362-8501 上尾市本町3-1-1）

※ 応募者多数の場合は抽選（4名以下は中止）※決定通知書は、実施日前の1週間前後に届きます

※ 準備の都合上、欠席（当日を含む）される場合は、お早めにご連絡ください

### おもて面

往信	362-8501 上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係 上尾市本町3-1-1	い この面には記入 しないでください 場合も同様	◎葉書一枚につき 1講座1名 （家族でお申込みの 場合も同様）
----	---	-----------------------------------	--

### うら面

返信	362-00** 氏名 住所	① (平-3) 折り紙教室 ②上尾市本町7-1-1 ③まなびたろう ④10歳(小学4年生) ⑤775-9490
----	-------------------	--

### ＜記入例＞

### 問い合わせ

上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係 電話 775-9490

発行：上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議

事務局：上尾市上尾市上町1-2-10-1307(会長)町田譽曾彦 ☎771-3911 yosohiko@jade.plala.or.jp