

# まなびすと通信

No.95

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、今年は小学校と、上尾市の各施設での開催となります。



講座番号 1	場所；文化センター（あげお富士住建ホール） 301 集会室
日時 8/24（土）	<b>フレイルを予防しよう</b> 小牟田健治
開始 13:30～	
対象 定員	筋肉が衰えると、立つ、歩くが困難になります。肩こり予防や腰痛予防に役立つストレッチを体験する。
成人 20人	
参加費・持ち物	費用 200円 持ち物 長めのタオル 運動できる服装
締切 8/14（水）	

講座番号 2	場所：文化センター（あげお富士住建ホール） 204 集会室
日時 8/24（土）	<b>和製油で作る快眠に導くアロマスプレー</b> 菅野 みさ子
開始 10:00～	
対象・定員	医療の世界でもアロマは注目されていますが西洋の香りが日本人に好まれないことも。この講座では日本人に馴染み深い香りの和製油(ひのき・トドマツ等)で睡眠改善できるアロマスプレーをつくります。
成人 15人	
参加費・持ち物	費用 0円 持ち物 筆記用具
締切 8/14（水）	

講座番号 3	場所：文化センター（あげお富士住建ホール） 302 集会室
日時 8/31（土） 9/7（土） 9/14（土） 9/21（土）	<b>俳句を始めませんか</b> 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。
対象・定員	日記のように楽しみながら自分だけの俳句を作ってみましょう。
成人 30人	「俳句の扉」をたたいてみませんか。
参加費・持ち物	費用 100円
締切 8/21（水）	筆記用具・歳時記（持ってる人）

講座番号	4	場所 : 文化センター(あげお富士住建ホール) 303 集会室
日時	9/7 (土) 9/28 (土)	<b>脳を鍛える楽しい折り紙</b> 渡邊 芳恵
開始	13:30~	2回講座です。
対象・定員		1回目は色とりどりのバラの花を折って色紙にまとめます。
成人	20人	2回目はブローチにも使える蝶を折ります。
参加費・持ち物		費用 1200円 持ち物 ハサミ・のり
締切	8/28 (水)	

講座番号	5	場所 : 富士見小学校 集会室
日時	9/14 (土)	<b>フレイルを予防しよう</b> 小牟田健治
開始	13:30~	筋肉が衰えると、立つ、歩くが困難になります。肩こり予防や腰痛
対象・定員		予防に役立つストレッチを体験する。
成人	20人	
参加費・持ち物		費用 200円 持ち物 長めのタオル 運動できる服装
締切	9/4 (水)	

### 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)

往信	返信
362-8501 上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係	362-00*** 住所 氏名
上尾市本町3-1-1	(家族でお申込みの場合も同様) ◎葉書一枚につき1講座1名
この面には記入しないでください	この面には記入しないでください

※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。

### 会場案内

今回は市内の以下の会場で実施されます。

【富士見小】上尾市柏座4丁目3-8【文化センター】上尾市ニツ宮750番地

### 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:上尾市谷津2-1-1 B601 (会長)玉越 敬彦 ☎771-3911 tamakoshi601@triton.ocn.ne.jp