

いつまでも  
心身ともに健やかに！

(全5回)

# 生涯青春講座

第1回 9/5(木)  
10:00～11:40

「健康体操」1F 小ホール  
明るく楽しく簡単に  
～ゆる体操で  
心も体もリラックス！  
講師 佐々木 ひとみ

第2回 9/12(木)  
10:00～12:00

「音楽学習」地階 音楽室  
みんなで楽しく  
童謡唱歌を  
歌いましょう！  
講師 阿部 みどり

第3回 9/19(木)  
10:00～12:00

「講話」3F 第1研修室  
郷土史学習  
～水沢の三先人と  
後藤新平の生涯～  
講師 佐藤 彰博

第4回 9/26(木)  
10:00～12:00

「講話」3F 第1研修室  
郷土史学習  
～胆沢城と  
水沢城(要害)～  
講師 八木 光則

第5回  
10/3(木)  
9:00～17:00

「館外研修」水沢方面  
※都南公民館  
集合・解散  
記念館・史跡巡り  
～奥州市探訪～

人生、これからが面白い！ さあ皆で楽しく学びましょう！

**対象** 60歳以上の市民

**費用** 受講料無料。  
但し、2,000円程度の実費負担あり  
(第1,5回保険料及び  
第5回入館料、昼食代等として)

**定員** 40人(応募が定員超過の場合、抽選)

**申込** 往復ハガキに、①講座名②氏名  
(ふりがな)③住所④電話番号  
⑤年齢⑥性別を明記の上、  
下記宛先に郵送。8/22(木)必着

**宛先** 〒020-0834 盛岡市永井24-10-1  
都南公民館「生涯青春講座」係  
Tel.019-637-6611 / Fax.019-637-8700  
(月曜休館)

9/5

(木)

10:00~11:40

第1回

### 健康体操

1階 小ホール

誰にでも簡単にできる「ゆる体操」。ゆっくりと動いて、体のコリや冷えをスッキリ解消。心もいっしょにリラックスしましょう！



### 講師紹介

佐々木ひとみさん

ゆる体操正指導員。市内公共施設やカルチャースクール等での指導多数。講師等活動は多岐に渡る。

9/12

(木)

10:00~12:00

第2回

### 音楽学習

地階 音楽室

毎年人気の本講座の音楽学習。誰もがかつて口ずさんだ懐かしい童謡唱歌、歌謡曲を厳選し、みんなで歌います。子どもの頃の記憶がよみがえる素敵なひとときを一緒に過ごしませんか？

### 講師紹介

阿部みどりさん

西部歌の会指導者。歌の流行した時代背景や作詞・作曲者の心情を解説する指導法が好評。

9/19

(木)

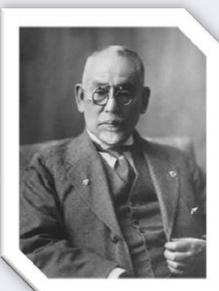
10:00~12:00

第3回

### 先人学習

3階 第1研修室

館外研修先から後藤新平記念館館長を招聘。後藤新平、齋藤實、高野長英の「水沢の三先人」について解説する事前学習会です。



国立国会図書館 HPより

### 講師紹介

佐藤彰博さん

後藤新平記念館館長。第11代岩手県立生涯学習推進センター所長など要職を歴任。

9/26

(木)

10:00~12:00

第4回

### 郷土史学習

3階 第1研修室

テーマは、①坂上田村麻呂が築いた胆沢城と蝦夷との関わり②水沢城（要害）について、その構造や城主の変遷など、基本的な事柄を分かり易く解説します。

### 講師紹介

八木光則さん

蝦夷研究会所属 考古学研究者。市内公民館等で歴史系講座を数多く担当。著書・連載多数。

10/3

(木)

9:00~17:00

第5回

### 館外研修（奥州市）

後藤新平記念館、齋藤實記念館をはじめ、国指定史跡である胆沢城跡などを見学します。各地で案内・解説付き。昼食は、東北最大級の産直施設でいただきます。

### 研修先

後藤新平記念館  
齋藤實記念館  
奥州市埋蔵文化財調査センター  
胆沢城跡など

※キャラホール集合・解散