



平成 25 年度 盛岡市都南公民館講座



# 生涯青春講座

～元気にイキイキ！学びの時間～



【期日・内容等】（開講時間にご注意ください。）

回	期日・会場	内 容	講 師
1	5月10日（金） 9：30～11：30 第1研修室	郷土史学習「蝦夷（えみし）から平泉まで」 いつの世も歴史には多くの謎が残されています。今回は私たちの先祖である“蝦夷（えみし）”を中心とした歴史の流れを学びます。	考古学研究者 （蝦夷研究会所属） 八木 光則 氏
2	5月17日（金） 9：30～11：30 音楽室	音楽の時間 「みんなで楽しく童謡唱歌を歌いましょう」 童謡・唱歌はいつまで歌い継いでいきたい心のふるさと。歌で懐かしいひと時を過ごしましょう♪	西部歌の会指導者 阿部 みどり 氏
3	5月24日（金） 9：30～11：30 小ホール	健康体操「3B体操で心も体もリフレッシュ!!」 ～笑顔は元気の源!!明日への活力!!～自分の体に無理なく、楽しく笑いながら健康体操にチャレンジしましょう♪♪	公益社団法人日本 3B体操協会 公認 指導者 八重樫 千栄子 氏
4	5月31日（金） 集合 9：00 解散 16：00	館外研修 「奥州市歴史探訪へ」 今回は1,000ヶ所を超える遺跡が眠るまち、奥州市を訪れます。悠久の歴史が今も息づく神秘的なまちを初夏の風と共に巡ってみましょう。 ※入館料と昼食代等は自己負担となります。	【見学場所】（予定） ○黒石寺 ○正法寺 ○奥州市埋蔵文化財調査センター
5	6月7日（金） 9：30～11：30 第1研修室	社会学習 前半：「悪質商法に負けないために」 後半：「認知症サポーター養成講座」 今知っておきたい詐欺の最新情報や対処法のお話と、認知症に関する理解を深めながら、サポーターを養成するためのお話の2本立てです。	盛岡市消費生活センター職員 飯岡介護支援センター職員

【対 象】	60歳以上の盛岡市民 40名 ※定員を超えた場合は抽選となります
【受講料】	無料。ただし実費として38円（保険料2回分）。
【お申込み】	往復はがきに、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号を記入の上お申し込みください。5月1日（水）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 宛
【問合せ先】	盛岡市都南公民館 TEL637-6611