

平成30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 —



心と体と頭をリフレッシュ！
みんなで学び、生きがいを見つけませんか？

5/30(水)

10:00

～12:00

第1回 健康体操&講話

- 【内容】健康寿命を伸ばすユニーク体操
講話「今さらでなく今からの人生を」
- 【講師】佐野逸朗さん（介護予防運動指導員）
- 【場所】都南公民館 小ホール(1階)
- 【備考】講師より豪華？景品あり。保険料実費。

6/20(水)

9:00

～17:00

第4回 館外研修

- 【研修先】城内諏訪小路重要伝統的建造物群
保存地区、金ヶ崎要害歴史館、鳥海
柵跡など(いずれも金ヶ崎町)
- 【備考】昼食代、入館料を含む諸経費実費。
各研修先で案内・解説あり。

6/6(水)

10:00

～12:00

第2回 音楽学習

- 【内容】「皆で楽しく童謡唱歌を歌いましょう」
- 【講師】阿部みどりさん（西部歌の会指導者）
- 【場所】都南公民館 音楽室(地階)

6/27(水)

10:00

～12:00

第5回 講話

- 【内容】「クーリング・オフ出来ないって？」
- 【講師】盛岡市消費生活センター職員
- 【場所】都南公民館 第1研修室(3階)

6/13(水)

10:00

～12:00

第3回 郷土史学習

- 【内容】「鳥海柵と安倍氏、
金ヶ崎城と九戸政実」
- 【講師】八木光則さん
(蝦夷研究会所属 考古学研究者)
- 【場所】都南公民館 第1研修室(3階)

対 象：60歳以上の市民40人(定員超過の場合、抽選)
受講料：無料。但し、2,000円程度の実費負担あり。
(保険料及び、入館料、昼食代を含む館外研修費等)

申 込：往復ハガキにて、①講座名②住所③氏名
④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、下記宛
先に郵送。5/16(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

問合せ先：盛岡市都南公民館 Tel 019-637-6611

詳細は
裏面で！

主催：盛岡市文化振興事業団 共催：盛岡市、盛岡市教育委員会

5/30

(水)

10:00~12:00

第1回

健康体操・講話

前半は、頭も使うユニークな体操。どんな体操かは当日のお楽しみ。その後は「鳥の鳴き声クイズ」。講師からの豪華？な景品あり。後半は、高齢者の生きがいについての講話です。

講師紹介

佐野 逸朗さん

介護予防運動指導員、高齢者体力づくり支援士。県内にとどまらず、各地で講演多数。

6/6

(水)

10:00~12:00

第2回

音楽学習

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。

6/13

(水)

10:00~12:00

第3回

郷土史学習

テーマは、①平安時代の豪族安倍氏の城柵「鳥海柵」と安倍氏との関わり②白糸城、金ヶ崎要害とも呼ばれる金ヶ崎城の沿革、九戸政実とのかかわり、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。

6/20

(水)

9:00~17:00

第4回

館外研修（金ヶ崎町）

岩手県内唯一の重要伝統的建造物群保存地区である金ヶ崎町城内諏訪小路をはじめ、国指定史跡である鳥海柵跡などを見学します。各地で案内・解説付き。昼食は、武家屋敷でいただきます。

研修先

白糸まちなみ交流館
金ヶ崎要害歴史館
鳥海柵跡
岩手県立花きセンター
※キャラホール集合・解散

6/27

(水)

10:00~12:00

第5回

講話

「クーリング・オフ出来ないって？」と題し、契約の解除の仕組みについて、分かり易く説明します。また、身近に潜む悪徳商法からの身の守り方についても学びます。

講師紹介

盛岡市消費生活センター職員

消費生活についての情報提供や悪徳商法の被害防止担当の方です。