

平成 29 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、会場にご注意ください)

回	期日・会場	内 容	講 師
1	6月7日(水) 9:30～11:30 音楽室 (地階)	<b>音楽の時間</b> 「みんなで楽しく童謡唱歌を歌いましょう♪」 過ぎし日のあの思い出がよみがえる… あの頃に思いを馳せて、心ゆくまで歌いましょう!	西部歌の会指導者  阿部 みどり さん
2	6月14日(水) 9:30～11:30 第1・第2和室 (3階)	<b>健康体操「ロコモ予防のエクササイズ」</b> 生涯現役! 何をするにも元気な身体が第一ですよね。関節、筋肉、しっかりケアして元気な身体を維持しましょう!	NPO 法人 日本ヨガ 連盟 理事長  宇部 美智子 さん
3	6月21日(水) 9:30～11:30 第1研修室 (3階)	<b>考古学学習「御所野遺跡と縄文人」</b> 世界遺産登録を目指す「北海道・北東北の縄文遺跡群」。今回は、その中の御所野遺跡にスポットを当てます。縄文人とアイヌの関係に触れながら、遺跡群の他遺跡についても学びます。	蝦夷研究会所属 考古学研究者  八木 光則 さん
4	6月28日(水) 集合 9:00 解散 17:00 (都南公民館ロビー 集合・解散)	<b>館外研修「御所野遺跡を訪ねて」</b> 国指定史跡の御所野遺跡(一戸町)。考古学学習を基に、新緑の草木の中でガイドによる解説を聞きながら、縄文時代の風を感じましょう! ※入館料と昼食代等は自己負担となります。	【研修場所】(予定) ○御所野縄文博物館・公園(同館学芸員による案内つき) ○二戸市埋蔵文化財センター ほか



- 【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。ただし保険料や入館料等、館外研修経費(2,000円程度)は実費となります。(昼食代含む)
- 【お申込み】 往復はがきに、①住所 ②氏名 ③年齢 ④性別 ⑤電話番号を記入の上お申し込みください。5月24日(水)必着 5月31日(水)まで先着順
- 【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 (月曜休館)

主催:(公財)盛岡市文化振興事業団 共催:盛岡市、盛岡市教育委員会

