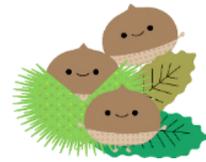


# シニアカレッジ・くりのみ



「つどい・まなび・つながる」をテーマに教養の向上、健康の増進をめざします。

日程	テーマ・内容	講師
5/13	開講式 オリエンテーション	進行：職員（公民館東分館）
5/20	みんなで楽しむポッチャ	どこでもポッチャ隊
6/3	小金井の遺跡を知る	高木 翼郎さん（市生涯学習課 学芸員）
6/10	野外学習・山本有三記念館見学	現地解説員
6/24	環境と人にやさしい石けん洗濯	茂木 孝夫さん（クリーニング店代表）
7/1	小金井市の介護保険制度を知る	小金井ひがし地域包括支援センター
7/22	季節を楽しむペーパークラフト	わたなべ ゆみこさん（クラフト脳トレーナー）
9/2	With コロナ時代をどう生きるか～最前線の取り組み～	水谷 哲也さん（東京農工大学農学部附属感染症未来疫学研究センターセンター長・教授）
9/16	<small>エスディージーズ</small> SDGsと子どもの貧困	入江 優子さん（東京学芸大学こどもの学び困難支援センター准教授）
10/7	小金井市の防災～防災マップを学ぶ～	市地域安全課
10/21	人生100年時代の新健康体操～歩く・食べる・出す～	小森 祐史さん（PTI認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー）
11/4	シニア世代のお薬との賢い付き合い方	堀 祐輔さん（東京薬科大学薬学部教授・薬学実務実習教育センターセンター長）
11/11	野外学習【大型バス】歴史と文化探訪～埼玉県立歴史と民俗の博物館、さいたま市大宮盆栽美術館～	現地解説員
12/2	クリスマスコンサート～ハープの優しい調べ～	伊藤 舞梨さん（ハープ奏者）
12/9	世界遺産と旅～欧州の古城を中心に～	佐藤 玲子さん（世界遺産アカデミー認定講師）
12/16	閉講式 落語	吉原 朝馬さん（落語家）

- ☆開催期間 令和4年5月～12月 毎回金曜日 午前10時～正午（野外学習は別時間） 全16回
- ☆対象 市内在住の65歳以上の方 ☆場所 公民館東分館ほか
- ☆定員 20人（多数抽選。前年度どの高齢者学級にも参加していない方の申込みを優先します。）
- ☆参加費 無料（入館料・食事代・材料代等は必要に応じて集めます。）
- ★注意事項 他館高齢者学級への重複申し込みはできません。

参加にあたって（新型コロナウイルス感染拡大予防のため、次のことをご守りください。）

- ①自宅で検温を行ってからご参加ください。 ②マスク着用でご参加ください。
- ③身体的距離（ソーシャルディスタンス2メートル）を目安に確保し、近距離・対面での会話、声の出し方の工夫をしてください。

**申込方法** 4月20日水曜日（必着）までに、往復はがきに、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を明記し公民館東分館へ。※消せるボールペンでのご記入はしないでください。  
〒184-0011 小金井市東町1-39-1 公民館東分館「シニアカレッジ・くりのみ」係  
**問合せ先** 公民館東分館 ☎042-384-4422

