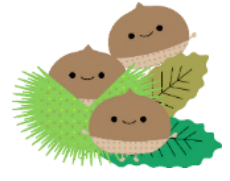


小金井市公民館東分館 令和6年度高齢者学級

# 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。

| 回  | 日程    | テーマ・内容                                  | 講師 ほか                        |
|----|-------|---|------------------------------|
| 1  | 5/17  | 開講式 オリエンテーション 歓談・交流                     | 進行：職員（公民館東分館）                |
| 2  | 5/24  | みんなで楽しむポッチャ                             | 指導：どこでもポッチャ隊                 |
| 3  | 6/7   | 言葉はあなたの未来を創る道具です<br>～上手な自己紹介で仲間を作りましょう～ | 元NHKキャスター・エッセイスト<br>村松 真貴子さん |
| 4  | 6/14  | 歌謡講座 みんなで歌おう！                           | 声楽家<br>藤井 博司さん               |
| 5  | 6/21  | 絵手紙を体験～暑中見舞いを描いてみましょう！～                 | 日本絵手紙協会講師<br>矢島 明美さん         |
| 6  | 7/19  | シニアのための、筋トレメニュー                         | スポーツトレーナー                    |
| 7  | 9/6   | セルフお灸でリフレッシュ                            | 鍼灸師<br>岩波 多季笑さん              |
| 8  | 9/13  | 歴史講座 大昔の小金井                             | 国際基督教大学講師<br>林 徹さん           |
| 9  | 9/27  | 警察から防犯・盗難対策などのお話 + 野外学習説明会              | 小金井警察署員                      |
| 10 | 10/4  | 野外学習<br>情報通信研究機構（NICT）展示室（小金井市）         | 進行：職員（公民館東分館）                |
| 11 | 10/25 | 小金井市の地域医療                               | さいとう医院院長<br>齋藤 寛和さん          |
| 12 | 11/1  | 古典に親しむ～「古事記の世界」～                        | 東京学芸大学名誉教授<br>石井 正己さん        |
| 13 | 11/15 | 野外学習説明会 + 楽しく懇談 交流しましょう！                | 進行：職員（公民館東分館）                |
| 14 | 11/22 | 野外学習<br>国文学研究資料館、南極・北極科学館（立川市）          | 進行：職員（公民館東分館）                |
| 15 | 11/29 | 小金井桜 名勝指定 100 周年                        | 小金井市生涯学習課 学芸員<br>高木 翼郎さん     |
| 16 | 12/13 | 閉講式 落語                                  | 落語家<br>吉原 朝馬さん               |

- ★開催期間 令和6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 24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・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。

**申込方法** 4月17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

