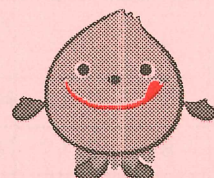


令和6年度 中央公民館主催 シニア講座

シルバー大学 第54期



シルバー大学とは？

小平市のこと、自身のこれからのことについて学び、自身がこれから地域でどんなことに取り組んでいきたいか考えていく講座です。小平市で活躍する活動団体・ボランティアについて取材・体験も行います！

同世代の仲間とつながり、学び合い、小平市で活躍しませんか？

ご入学お待ちしております！

- 【日時】 5月29日から12月4日の水曜日(8月を除く)
8月31日(土) 午前10時～正午(原則)《全25回》
※野外学習もあります 詳しい内容は裏面をご覧ください
- 【ところ】 小平市中央公民館 ほか
- 【対象】 市内在住のおおむね60歳以上の方
- 【定員】 30名(抽選)
- 【費用】 無料
※一部施設見学の交通費、実習時の材料費などの実費負担あり
- 【申込み】 5月8日(水)まで(月曜日を除く)に、問合せ先へ
※5月10日(金)以降、郵送で全員に結果を連絡します。

【問合せ】 小平市中央公民館 (月曜日を除く。午前9時～午後5時まで)
電話: 042-341-0861 メール: kominkan-koza@city.kodaira.lg.jp

講座のスケジュール

回	月日	学習テーマ	講師
1	5/29	開講式 オリエンテーション (これからの生き方について)	宮内 正臣さん(キャリアコンサルタント) 公民館職員
2	6/5	小平を知ろう	石川 純さん(こだいら観光まちづくり協会)
3	6/12	高齢者の介護を学ぶ	地域包括支援センター 中央センター職員
4	6/19	わがまち再発見!「玉川上水とこだいら」	学び舎江戸東京ユネスコクラブ
5	6/26	地域活動リサーチの準備	宮内 正臣さん
6	7/3	市内施設訪問(リサイクルセンター、 小平市民活動支援センターあすぴあ)	小平市民活動支援センター あすぴあ 職員 資源循環課職員
7	7/10	障がい者を取り巻く環境について学ぶ	障がい者支援課職員
8	7/17	障がい者スポーツ「ボッチャ」を体験しよう	小平市ボッチャ協会
9	7/24	前期むすびに 心も体も健康に暮らす	宮内 正臣さん
10	7/31	ボランティアの意義を学ぶ	ボランティアセンター職員
11	8/31	友・遊こどもまつりで こどもとふれあう	公民館職員
12	9/4	笑顔のある生活を送るために	田辺 凌鶴さん(講談師)
13	9/11	シニア世代のライフプランとお金の話	宮内 正臣さん
14	9/18	防災の力を身につけよう	小野 修平さん(防災アドバイザー)
15	9/25	まちを歩いて小平を知ろう	石川 純さん
16	10/2	快適に暮らすために ① 栄養講座	泉 京子さん(管理栄養士)
17	10/9	快適に暮らすために ② 腰痛予防	市川 壘さん(理学療法士)
18	10/16	快適に暮らすために ③ 懐かしの名曲を使って頭と体の体操	奥山 京子さん(音楽療法士)
19	10/23	小平のうどん作りを体験しよう!	小平郷土研究会 食文化部会
20	10/30	エンディングノートについて	宮内 正臣さん
21	11/6	わがまち再発見!「小川用水を歩く」	学び舎江戸東京ユネスコクラブ
22	11/13	地域活動リサーチ発表①	宮内 正臣さん
23	11/20	地域活動リサーチ発表②	
24	11/27	地域活動リサーチ発表③	
25	12/4	修了式	

※都合により変更になる場合があります

申込方法

5月8日(水)までに、電話か電子メールでお申込みください。

電子メール ⇒ 氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、簡単な受講動機を明記し、件名を「シルバー大学申込」として送信してください。

電話 ⇒ 月曜日を除く、午前9時から午後5時まで

※申込み多数の場合は抽選、申込み結果は5月10日(金)以降、全員に郵送しお知らせします。

< 受講にあたってのお願い >

- ・発熱など体調不良の場合は、無理をせず、お休みください。

< アクセス >

- ◇ 駐車場は約100台分あります。
- ◇ 公共交通機関でのアクセス
 - ・西武多摩湖線『青梅街道駅』から徒歩5分
 - ・JR武蔵野線『新小平駅』から徒歩15分
 - ・コミュニティバス『小平中央公民館』から徒歩1分

中央公民館

