

# くらまな大学

～この街での暮らしを楽しむ学びの時間～

(全14回)

6月～翌1月という長丁場な講座ですが、色々な学びを通して、今よりちょっとココロ豊かな暮らしになればと思い企画しました♡  
暮らしのこと、この街のこと、一緒に学び、楽しみましょう☆

**対 象：18歳以上の人**

**定 員：24人** ※応募多数の場合は抽選

**参加費：1,800円(全14回分)**

※⑧⑩についてはそれぞれに、  
別途材料費が必要です

	日時	内容・講師
①	6月14日(木) 10:00～11:30	<b>はじめまして(交流会)</b> プラバンで名札(目印)づくりも行います
②	6月28日(木) 10:00～12:00	<b>ぐっすり! スッキリ!</b> <b>不眠症克服大作戦</b> 講師: 渥美正彦さん(医療法人上島医院)
③	7月12日(木) 10:00～12:00	<b>さやまの歴史</b> ～地名から探るさやまの歴史～ 講師: 橋上猛雄さん(歴史文化グループ)
④	7月24日(火) 10:00～12:00	<b>「暮らし×人」を楽しむ</b> ～自分の関わり方のクセを知ろう～ 講師: 北野真由美さん(NPO法人えんばわめんと堺)
⑤	8月9日(木) 10:00～11:30	<b>認知症について正しく知ろう</b> 《認知症サポーター養成講座》 講師: 大阪狭山市キャラバン・メイト連絡会
⑥	8月30日(木) 19:00～20:30	<b>星を観よう</b> プラネタリウムで星の解説を聞いた後、実際に外に出て夜空を眺めてみよう
⑦	9月13日(木) 10:00～11:30	<b>転倒予防のストレッチと 交流レクリエーションを楽しもう♪</b>
⑧	9月27日(木) 10:00～11:30	<b>こけと遊ぼう! こけテラリウム</b> 講師: 泉原一弥さん 別途材料費: 800円
⑨	10月11日(木) 10:00～12:00	<b>最古のため池・狭山池を学ぼう</b> ～お話を聴き、狭山池博物館を見学しよう～ 講師: 狭山池博物館学芸員
⑩	10月25日(木) 10:00～12:00	<b>ためない暮らし</b> 講師: ゆるづめまきこさん(暮らし工房)
⑪	11月15日(木) 10:00～14:30	<b>まちを歩こう</b> コーディネート: さやか観光会
⑫	12月18日(火) 10:00～12:00	<b>絵本&amp;パステルでほっこりタイム♪</b> ～自分自身をみつめて～ 講師: 大久保弥生さん
⑬	1月15日(火) 10:00～13:00	<b>カラダにイイ食事のきほん(調理実習)</b> 講師: さやま地域活動栄養士会 別途材料費: 500円
⑭	1月24日(木) 10:00～12:00	<b>また会いましょう(交流会)</b>

※講師名のない回は、公民館職員が主に担当します。

大阪狭山市立公民館 講座申込書

講座名	くらまな大学 ~この街での暮らしを楽しむ学びの時間~		
ふりがな		性別	年齢
氏名		男 ・ 女	歳
住所	〒 市外在住の方は、勤務先・学校名をお書き下さい ( )		
TEL		FAX	
備考	可能であれば、受講動機をご記入ください		

申込締切日 H30年 4月 26日(木)

FAX可  
366-0081

----- きりとり -----

申し込み方法

【窓口へ直接お申し込み】

市立公民館、市民活動支援センター、市立社会教育センター、市役所3階(社会教育・スポーツ振興グループ)、ニュータウン連絡所にある『公民館講座申込書』に必要事項をご記入の上、各窓口へ。

【はがき・FAXでお申し込み】

講座名「くらまな大学」・郵便番号・住所(市外在住の方は、住所以外に勤務先・学校名を書いてください。)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・FAX番号・可能であれば受講動機をご記入の上、大阪狭山市立公民館へ。(FAXの場合は上記の申込書をお使い下さい。)

【ホームページからのお申し込み】

ホームページの申し込みフォームに必要事項を入力し、送信して下さい。 [ホームページ] <http://www.osakasayama-kouminkan.jp/>

《問い合わせ》

大阪狭山市立公民館

〒589-0021 大阪狭山市今熊1-106 TEL 072-366-0070 FAX 072-366-0081

※お預かりした個人情報は本講座の運営以外の目的には使用いたしません。