



シニアカレッジ・くりのみ

65歳以上の市民が対象です。「つどい・まなび・つながる」をテーマに、地域の仲間づくりと健康の増進をめざします！

回	日付	内容	講師
1	5月15日	開講式 シニアライフの楽しみ方 笑って元気に	藤井 敬三さん (シニアライフアドバイザー)
2	5月22日	パラスポーツ、ボッチャを体験しよう	どこでもボッチャ隊
3	6月5日	地域の歴史探訪 小金井神社	現地職員
4	6月12日	フレール予防と正しい姿勢	細 友花さん (武蔵野中央病院理学療法士)
5	6月26日	皆で歌って心も明るく	藤井 博司さん(音楽家)
6	7月17日	夏の朗読コンサートと交流会	アンサンブル煌里(きらり)
7	9月11日	色の力で若々しく	小林 伸子さん (カラーコーディネーター)
8	9月25日	楽しくてスカツとする 大人の輪投げ大会	東部寿楽会輪投げ部
9	10月9日	知っておきたい相続の準備	保坂 正克さん(税理士)
10	10月23日	シニアのための防災術 その時どうする?	笠間 亜紀子さん(読売新聞東京本社 教育ネットワーク事務局記者)
11	10月30日	東町備蓄倉庫見学 マンホールトイレ体験(予定)	小金井市地域安全課防災係職員
12	11月13日	野外学習 メタウォーターサステナブルパークこがねい(予定)	現地職員
13	11月27日	公民館のツリーを彩る 折り紙のオーナメント作り	わたなべ ゆみこさん (クラフト脳トレーナー)
14	12月18日	閉校式 お楽しみ落語と交流会	吉原 朝馬さん(落語家)

- ◆日時 いずれも金曜日 午前10時～正午(野外学習は別時間) 全14回
- ◆対象 市内在住の65歳以上の方 ◆場所 公民館東分館集会室A・Bほか
- ◆定員 28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 他館の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15日 水曜日(必着)までに、往復はがきまたはEメール、



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(1人1通)。

Eメール: k020413@nifty.com

〒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



申込QRコード