

令和6年度 受講生募集中

# 湯本公民館講座

湯本公民館では、体力向上・健康増進を図ることはもちろん、外出・人や社会との繋がりとしての社会参加を図るため、下記のとおり生涯学習活動を実施します。この機会にぜひ参加してみたいはかがでしょうか。

	教室・講座名	実施日	時間	場所	受講料	対象者	内容
運動教室	 バドミントン教室	4～3月 (毎週火曜日)	18:30 ～20:30	湯本体育館	無料	湯本地域在住または勤務の方	体力向上と健康な体づくりとしての生涯スポーツ
	 ヨガ教室	5～12月 月2回(木曜日)	18:30 ～20:00	湯本支所	無料	湯本地域在住または勤務の方	呼吸・姿勢・瞑想で心と体のリフレッシュ!
	 卓球教室	5～12月 月2回(水曜日)	9:30 ～11:00	湯本体育館	無料	湯本地域在住または勤務の方	体力向上と健康な体づくりとしての生涯スポーツ
	 ウォーキングフットボール教室	5～3月 月2回(日曜日)	17:00 ～18:00	湯本体育館	無料	湯本地域在住または勤務の方	年齢も性別もサッカー経験も関係なし。初心者でも運動が苦手でもどんな人でも大歓迎。子供から高齢者まで皆で遊べる歩くサッカー
生きがいの講座	湯本いきいきまなび大学	4～2月 月1回(平日)	10:00 ～11:30	湯本支所等	無料	湯本地域在住の60歳以上の方	「心身の健康増進を図り、楽しい充実した生活を送る生きがいづくり」を目的として教養講座・世代間交流(運動会参加)・健康体操などを行います。
	 つるし飾り教室	4～3月 月2回(平日)	13:30 ～15:30	湯本支所	無料 ※材料費自己負担	湯本地域在住または勤務の方	使い古しの着物の端切れなどを再利用して、動物や花飾り季節毎の飾り物を作ります。湯本地区文化祭にも出品しています。
	 アンチエイジング教室	6～3月 年4回(平日)	9:00 ～11:00	湯本地域内	無料	湯本地域在住または勤務の方	①【食生活】発酵や減塩食など免疫バランスを整える食生活を学ぶ。 ②【運動】気軽に誰でもちょいとトレーニング(ちょいとレ)。 
スキルアップ研修	 ゴルフ講座	5～10月 年6回(平日)	13:30 ～15:00	村内2つのゴルフ場	無料 ※球代等自己負担	湯本地域在住または勤務の方	地元施設を利用したゴルフ未経験及び初心者向けの講座。コースデビューを目標にゴルフの基礎を学ぶ。
	福島の伝統工芸品学び講座	6～3月 年2回(平日)	9:00 ～16:00	福島県内	無料 ※体験費用等自己負担	湯本地域在住または勤務の方	福島県内の伝統的工芸品について実際に訪問し、由来等の話を聞き、実際に体験し見識を広める。
子ども学習	 湯本しぜん塾	4～2月 年6回(土曜日)	9:00 ～11:00	湯本地域内	無料	湯本地域在住または湯本が大好きな子供	湯本地域の自然・歴史・文化を「来て・見て・楽しむ」プログラム。「湯本が好き」「湯本の自然の中でいっぱい遊びたい」好奇心旺盛な子供たちの参加をお待ちしています。 ※1.住んでいないお孫さん等でも参加可能です。 ※2.天栄アソビテイク(村生涯学習課主催)との共同開催となります。
	年間予定	場所	内容				
	4月	湯本地区	湯本のお寺&自然散策(満願寺など施設見学とその周辺の野鳥や動植物の生態調査)				
	6月	大平地区	親子で溪流釣り体験				
	8月	田良尾地区	川遊びを楽しもう(平滑)				
	10月	二岐地内	野山探検に出かけよう(こぶなら)				
	12月	湯本支所	わらで正月飾りを作ろう				
	2月	芝草地内	雪上運動会を楽しもう				

※参加希望者は、下記申込書に記載のうえ、湯本支所兼湯本公民館(電話0248-84-2111)にご提出ください。  
 ※ご家族内で複数人のお申込みの場合は、湯本支所に用紙がありますのでご連絡ください。  
 ※場合によっては日程等が変更となりますので予めご了承ください。

## 令和6年度 湯本公民館講座 受講申込書

<input type="checkbox"/> バドミントン教室
<input type="checkbox"/> ヨガ教室
<input type="checkbox"/> 卓球教室
<input type="checkbox"/> ウォーキングフットボール教室
<input type="checkbox"/> 湯本いきいきまなび大学
<input type="checkbox"/> つるし飾り教室
<input type="checkbox"/> アンチエイジング教室
<input type="checkbox"/> ゴルフ講座
<input type="checkbox"/> 福島の伝統工芸品学び講座
<input type="checkbox"/> 湯本しぜん塾

住所 〒 \_\_\_\_\_

天栄村大字 \_\_\_\_\_ 字 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

※参加を希望する教室等にチェック☑を入れてください。

電話番号 \_\_\_\_\_