

令和5年度

# 湯本公民館講座

# 受講生募集

湯本公民館では、地域における生涯学習活動の機会を創設し、体力向上や健康増進を図ることはもちろん、地域コミュニティや村民協働を図るため、下記のとおり各種講座を実施します。この機会にぜひ参加してみたいでしょうか。

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(平日)	19:00 ~20:30	高齢者コミュニティセンター	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
	親子サッカー教室	4~3月 (毎週日曜日)	17:00 ~18:00	湯本体育館	無料	湯本地域在住または湯本が大好きな子供	体力向上と健康な体づくりとしての生涯スポーツを親子で行う。
生きがいづくり	教室・講座名	実施日	時間	場所	受講料	対象者	内容
	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	物や布切れなどを再利用して、動物や花の飾りを作ります。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6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【運動】体幹トレーニングで全身の筋力アップで免疫力アップ!②【食】発酵食や減塩食による免疫バランスを整える食生活を学ぶ。	
スキルアップ研修	教室・講座名	実施日	時間	場所	受講料	対象者	内容
	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、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。
	湯本の歴史や自然学び講座	6~12月 年3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	湯本地域の文化財について現地にて説明を受け郷土の宝を学び、併せて周辺の自然環境についても学ぶ
福島伝統工芸品学び講座	6~12月 年2回(平日)	9:00 ~16:00	福島県内	無料 ※体験費用自己負担	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体験し、学び見識を広める。	
子ども学習	教室・講座名	実施日	時間	場所	受講料	対象者	内容
	湯本しぜん塾	4~2月 年5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.天栄アクティビティクラブ(村教育課主催)との共同開催となります。
	年間予定	場所	内容				
	4月	大平地区	みんなの森散策(昨年設置した野鳥の巣箱確認・動植物生態調査)				
	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。なお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5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"/> 親子サッカー教室
<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"/> 湯本の歴史や自然学び講座
<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 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

※参加を希望する教室等にチェック☑を入れてください。