

令和5年度  
入学生募集!

令和5年度 生涯学習市民講座

# 「志井自遊学校」

今年度は「健康のために実践してみよう!」です。  
共に学び、体験しましょう! ご入学お待ちしております。

① **5/30(火)**

「動いて笑って脳活性化!」

今! すぐに始められる脳活性化運動をやってみよう!

健康運動指導士: 清水 登志子氏  
管理栄養士: 西崎 亜紀子氏

② **6/19(月)**

「“飲む点滴”甘酒の凄さ」

甘酒の特徴や効能について学びます。

田村本店: 田村 洋文氏  
材料費: 100円

③ **7/18(火)**

「きたきゆう体操を体験しよう!」

元気の秘訣はフレイル予防!

作業療法士: 内村 奈々瀬氏

④ **8/29(火)**

「シャボン玉石けん出張講座」

人にやさしい無添加石けんについて学びます。

シャボン玉石けん株式会社

⑤ **9/9(土)**

「あそぼうさい」

防災について学びます。

NPO 法人好きっちゃ北九州  
入門 真生氏

⑥ **10/31(火)**

「ゼンリンミュージアムお出かけ講座」

地図が持つ歴史背景や製作者の思いを  
Zキュレーター(学芸員)に学びます。

入館料: 800円  
保険代: 100円

⑦ **11/21(火)**

「昭和歌謡～あの頃のぼくたち、わたしたち～」

個性豊かな楽曲があふれた“あの頃”を語っていただきます。

昭和歌謡愛好家: 安永 真一郎氏

【募集定員】16名(すべての講座を受講できる方が優先です。)

【講座期間】5月30日～11月21日 全7回

【講座時間】10:00～12:00

**5月1日(月)10:00～お電話、来館にてお申込ください!**  
志井市民センター ☎093-961-1414