

平成21年度 寿大学 新規受講生募集 楽しく学んで豊かに生きる

秋川校 主に木曜日、全17回予定
 期間：4月30日(木)～11月26日(木)(8月は休講)
 時間：午後2時～3時45分
 場所：秋川キララホール 五日市校 主に火曜日、全15回予定
 期間：5月12日(火)～11月17日(火)(8月は休講)
 時間：午後2時～3時45分
 場所：五日市地域交流センター
 内容 文学、歴史、科学、芸術、健康、生活、一般教養の講義・講座と鑑賞教室、社会見学などの行事講座
 対象 市内在住の60歳以上(平成21年4月1日現在)で、講義・講座の半数以上出席できる方
 募集人員(抽選)
 秋川校：290人
 五日市校：85人
 どちらか1校のみ、年度途中の募集は行いません。
 申込み方法 2月12日(木)(消印有効)までに、往復はがきに、希望する校



名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を記入し、送付してください(返信用表面にも必ず郵便番号、住所、氏名を記入)。
 すでに寿大学を受講し、申込み手続きをしている方は、申込みの必要はありません。
 申込み・問合せ 中央公民館(〒197 0814 二宮683 中央公民館内寿大学事務局 559・1221)

あきる野市民ふれあい塾

「ハーブと健康・料理実習」 ～学びあい支えあい参加者募集～

日時 2月25日(水) 午前9時30分～午後0時30分
 場所 中央公民館
 内容 温かいスープと鶏肉のヘルシーなオープン焼き、ローズマリーのスコーンなどハーブを使った優しい料理作りと試食(ハーブクッキー・ハーブ茶つき)。
 講師 飯島好子氏(ハイ

ブインストラクター) 対象 市内在住・在勤の方
 未就学児の入室は、できません。
 定員 30人(抽選)
 費用 500円(材料費、保険代)
 持ち物 エプロン、三角巾、かき(1枚1人)に、「学びあい、支えあい事業」の申し込み用紙、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付してください(返信用表面にも必ず郵便番号、住所、氏名を記入)。
 申込み・問合せ 生涯学習推進課社会教育係(〒197 0814 二宮350)

消費生活講座

牛乳手打ちうどんの実習から食を考える
 日時 2月20日(金) 午後1時30分～4時
 場所 福生市民会館(福生市福生2445)
 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
 講師 福岡ひとみ氏(コンシューマー技術教育研究会)
 定員 24人(申込み順)
 費用 100円
 主催 西多摩地域消費者行政事務連絡会・東京都多摩消費生活センター
 申込み・問合せ 瑞穂町役場産業振興課商工係(557・7633)

クズバフジで かご作り

クズバフジのつるを採取し、かご作りを試してみませんか。かごに適したクズバフジの採取方法からかごの作り方まで、初心者の方でも分かりやすい内容です。
 日時 2月19日(木) 午前9時～午後4時(雨天実施)
 場所 秋川体育館
 講師 志村秀男氏、田中一夫氏、石井勲氏
 対象 市内在住・在勤で講習会終了時まで参加できる方

あきる野市の 歴史はおもしろい 近世史編2

第27話 「江戸時代のあきる野農民の食生活」
 日時・講師：2月27日(金) 坂上洋之氏(あきる野市文化財保護審議会会長)
 第28話 「江戸時代の寺と住民のかかわり」大慈願寺と金松寺の日記から
 日時・講師：3月9日(月) 清水浩氏(あきる野市文化財保護審議会委員)
 第29話 「あきる野の石仏を楽しむ」
 日時・講師：3月13日(金) 石川博司氏(日本石仏協会会員)
 時間 午後1時30分～3時30分
 場所 中央公民館
 対象 歴史に興味のある方
 費用 無料

市民企画講座

あなたのお部屋が
素敵な庭園に
くけ玉盆栽作り
日時 2月22日(日) 午前9時30分～正午
 場所 中央公民館
 内容 もみじの幼木のくけ玉盆栽作りを通して、生命の大切さや日本の伝統を学ぶ
 講師 鈴木英男氏(国営昭和記念公園「盆栽苑」盆栽専門役)
 対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方
 定員 30人(申込み順)
 持ち物 ビニール手袋(極薄手)、タオル、筆記用具
 費用 1000円(くけ玉、苗代など)
 企画・運営 あきる野市生涯学習コーディネーターの会
 申込み方法 2月2日(月)から17日(火)までに電話か窓口で申し込んでください。
 申込み・問合せ 中央公民館(559・1221)



シニアの健康講座

転倒予防講座 元気なうちからじょうぶな足腰づくり
 日時 2月17日(火) 午前10時30分～正午
 場所 五日市保健センター
 内容 転倒予防方法、簡単な体操など
 講師 保健師、看護師
 対象 おおむね65歳以上の方
 定員 20人

初心者パソコン Q&A (質問コーナー)

日時 2月3日(火)・17日(火)：午後2時～4時
 3月11日(水)・25日(水)：午前10時～正午
 場所 あきる野ルピア4

デンタルケアで健康食生活 しっかりと噛んでおいしく食べて元気アップ
 期日：2月20日(金)、3月6日(金)(全2回)
 1回のみ参加可
 時間：午後1時30分～3時30分
 場所：秋川ふれあいセンター
 内容：シニア世代の食生活、お口の健康方法、体操など
 講師：管理栄養士、歯科衛生士
 対象：おおむね65歳以上の方
 定員：30人
 費用：無料
 その他 動きやすい服装
 申込み方法 2月2日(月)から10日(火)までに、電話で申し込んでください。
 申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)