

★申込み・お問合せは電話で下記へ
生涯楽習「上田自由塾」 事務局(平日9時～16時)

Tel (0268-22-6840)

- ★9月11日(月) から申し込み開始します。
- ★締切り 定員になり次第先着順で締切らせて頂きます。
- ★講座内容 直接講師にお尋ねください。

- ◆水分補給のため各自で飲み物をご持参ください。
- ◆キャンセルされる場合は早めに事務局又は講師に連絡をお願いいたします。

上田自由塾の通常講座に一度参加し体験してみたい!と感じている皆さん!自由塾の活動の一端を知っていただく良い機会と思います。一歩切り込んだ課題を選定し、市民の皆様の教養・文化の向上にアピールしたいと考えます。

1	講師名	中嶋研二 090-2533-1808		
講座名	アンチエイジングとは?			
開催日時	10/18(水) 午後1:30~3:00			
会場	中央公民館(第1会議室)			
定員	20名	材料費	なし	
対象者	どなたでも			
持ち物	なし			
講座内容	超高齢社会で、なお若々しく、美しく、スマートであるための”加齢適応能力”について			

2	講師名	金井善男 0268-85-2775		
講座名	里山歩きの楽しみ			
開催日時	11/10(金) 午前9:00~12:00			
会場	武石公民館(第1会議室)及び武石公園観察			
定員	15名	材料費	なし	
対象者	上田市近隣で里山歩きに関心のある方			
持ち物	筆記用具(歩き易い服装、防寒衣)			
講座内容	人間の体は動くことにより保守されています。日常生活の歩きに加えて里山歩きを楽しんで見ませんか。そんな”歩きの科学”を話してみたいと思います。(講義:1.5時間/散策:1.5時間)			

3	講師名	中山 雅彦 090-8875-3914		
講座名	習字教室			
開催日時	11/18(土) 午後1:30~3:00			
会場	神川地区公民館(第1, 2会議室)			
定員	10名	材料費	なし	
対象者	どなたでも			
持ち物	筆、墨汁、硯、文鎮、フェルトの下敷き、書道半紙古新聞紙、ぞうきん、筆記用具			
講座内容	ご自分の名字、名前を毛筆で習字しましょう。			

4	講師名	原 裕子 090-1422-0256		
講座名	毎日の生活に楽しみを見つけていますか			
開催日時	11/23(木・祝日) 午前10:00~12:00			
会場	上田創造館(第2会議室)			
定員	30名	材料費	なし	
対象者	関心のある方ならどなたでも			
持ち物	筆記用具、水筒、動きやすい服装			
講座内容	心とからだを整えて免疫力アップ!セルフケアの方法を体験し毎日を元気に過ごしましょう。			

5	講師名	大熊 明美 090-2243-1433		
講座名	ベビーヨガとママの骨盤調整ヨガ®			
開催日時	11/25(土) 午前10:30~12:00			
会場	神川地区公民館(大ホール)			
定員	8組	材料費	なし	
対象者	赤ちゃん(2か月~1歳半くらい)とママ			
持ち物	ヨガマット、飲み物、普段使っている抱っこひも			
講座内容	赤ちゃん和妈妈のペアで行うことで赤ちゃんにもヨガの効果を与えます。			

6	講師名	大熊 明美 090-2243-1433		
講座名	ロディヨガ®			
開催日時	11/25(土) 午後1:00~2:30			
会場	神川地区公民館(大ホール)			
定員	10名	材料費	ロディレンタル代 1体¥300円	
対象者	3歳~8歳 (小3まで、未就学児保護者同伴)			
持ち物	飲み物、色鉛筆(ぬりえ用など)			
講座内容	ロディ(馬の形のバランスボール)で遊びながらヨガをして運動能力を高めます。			