



女性学級 参加者募集

上総公民館 ☎ :0439-27-3181 Mail : kazusa-k@city.kimitsu.lg.jp

上総公民館女性学級では成人女性を対象に人と人との出会い、美しく健康な生活を送るため様々な体験を行います。

参加者は学級生として12月まで毎月（8月以外は基本的に第3水曜日）の学習に参加します。初めての方やお友達と参加したい、という方も大歓迎です。学習内容や運営方法等についてご質問があれば上総公民館までお気軽にお問い合わせください。

平成30年度学習予定（※日時や内容は都合により変更する場合があります。）

No.	日 時 (会場)	学 習 内 容
1	6月20日(水) 9:30~10:30 上総公民館 会議室2	開級式・オリエンテーション
2	7月18日(水) 8:30~16:00 東京都内	移動学習「日本の法律のルーツを辿る～明治150年～」 国会議事堂、ランチビュフェ、法務省赤れんが棟（法務史料展示室）
3	8月8日(水) 9:30~11:30	●健康講話 「ロコモティブシンドロームを知ろう、予防しよう」
4	9月19日(水) 9:30~11:30	●バレトン 「ニューヨーク発の新感覚エクササイズ“バレトン”体験」
5	10月17日(水) 9:30~11:30	●卓球 「卓球で地域生活を元気に！世代を問わず楽しめるスポーツ」
6	11月21日(水) 9:30~11:30	●講話・料理 「お野菜をたっぷり使ったお料理」
7	12月19日(水) 9:30~12:00 上総公民館	8月からの学習内容については日程・会場を調整中です。 会場は上総公民館、松丘コミュニティセンター、亀山コミュニティセンターのいずれかです。決まり次第お知らせします。 閉級式 等

※申し込み方法等、その他詳細は裏面をご覧ください。

申し込み方法

- 定員 30名
- 費用 移動学習や材料費が発生する学習の場合は実費負担があります。
- 締め切り 6月15日（金）
締め切り後も定員に余裕があれば参加できます。
- 申込・問合せ 上総公民館 ☎ : 27-3181
- 申込みの際は6月20日（水）の第1回と7月18日（水）の移動学習の出欠についてもご連絡ください。

Mail : kazusa-k@city.kimitsu.lg.jp

メールでもご応募可能です。



学習内容一部紹介



移動学習（7月18日（水））

今年、平成30年（2018年）は、明治元年（1868年）から満150年の年になります。今年度女性学級移動学習は「日本の法律のルーツを辿る」と題し、国会議事堂と明治に竣工された法務省旧本館赤れんが棟（法務史料展示室）を巡ります。

行程予定

午前8時30分 バス久留里発→国会議事堂→ランチビュッフェ（星陵会館シーボニア）→法務省旧本館赤れんが棟→久留里着 午後4時30分

※行程は変更になる場合があります。詳細はオリエンテーション時にご説明します。
※参加費用は交通費、駐車場料金、昼食代で3,000円程度を予定しています。

「ロコモティブシンドロームを知ろう、予防しよう」

ロコモティブシンドロームとは・・・運動器症候群などとも言われ、骨や筋肉などの運動器が衰えて将来介護が必要になったり、寝たきりになったりするリスクが高まる状態を言います。高齢になってからではなく、若いうちから兆候が見られる場合もあり注目されています。

ロコモティブシンドロームとは何か、その予防方法などについて専門のお医者さんがお話をしてくれます。

「ニューヨーク発の新感覚エクササイズ“バレトン”体験」

バレトンの「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味です。バレエ、フィットネス、ヨガなどを取り入れたニューヨーカーで話題の新感覚エクササイズを体験します。

他の学習内容は学級内で順次お知らせします！