

みやぎ

令和8年度 宮城公民館 人生100年時代の学び事業

はつらつ

7/14(火)・24(金)・27(月)

7/29(水)・8/7(金) 全5回

教室

会場 | 宮城公民館 対象 | 概ね60歳以上の方

今年度もバラエティに富んだメニューをご用意しました✨
皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください📍
単発参加の申し込みも大歓迎です🎵

① ゆったりヨガを楽しもう!



心地の良いゆったりペースのヨガでリフレッシュ!
初めての方もゆっくり丁寧に進めてくださいますので、リラックスして楽しみください。

7月14日(火) 10時～11時

※講師: 古民家ヨガ めりー主宰
関本 ゆり子先生

② 成年後見制度を知ろう!



認知症や障がいをお持ちの方が安心して生活するため、法的にサポートする制度について専門家からお話を伺います!

7月24日(金) 10時～11時

※講師: NPO法人つなぎ手 代表理事
内山 恵子先生(社会福祉士)

③ つまみ細工を作ってみよう!



毎年文化祭でご出展いただき好評の「つまみ細工のクリップ」を作ります。女性は髪留めやバックの飾りに、男性はネクタイピンとしてもお使いいただけます👏

7月27日(月) 10時30分～11時30分

※講師: 若葉高等学園 染織デザインコース
柳澤 晴香先生・生徒の皆さま

④ 茶道の流儀を味わおう!



お互いにお茶を点て合う体験を通して、日常を少し離れ、ホッとする時間を過ごしてみませんか? 美味しいお茶をお菓子をいただきながら交流しましょう🍵

7月29日(水) 10時～11時30分

※講師: 大日本茶道学会 正教授
金井仙敏先生・金井仙幸先生

⑤ 家の中で安全に暮らすための

知恵を学ぼう!



発生しやすい家の中の事故と未然防止策について学びます。家の中で安心して暮らせる知恵を教えてください!

8月7日(金) 10時～11時

※講師: 株式会社LIXIL 安全・品質統括部
部長補佐 池田 明生先生

開催概要

■ 参加費 無料

≪④のみお抹茶とお菓子代≫
500円(当日支払い)

■ 注意事項

・終了時間は予定です。
・老眼鏡をお使いの方はお持ちいただくと便利です。

■ お申込み/お問い合わせ ■

宮城公民館
☎283-6886
✉d410224ity.maebashi.gunma.jp

■ 定員

各回20名程度=先着順
×切=6月19日(金)

■ 持ち物

・筆記用具
・水分補給の飲み物
・動きやすい服装
・バスタオル(①のみ)

