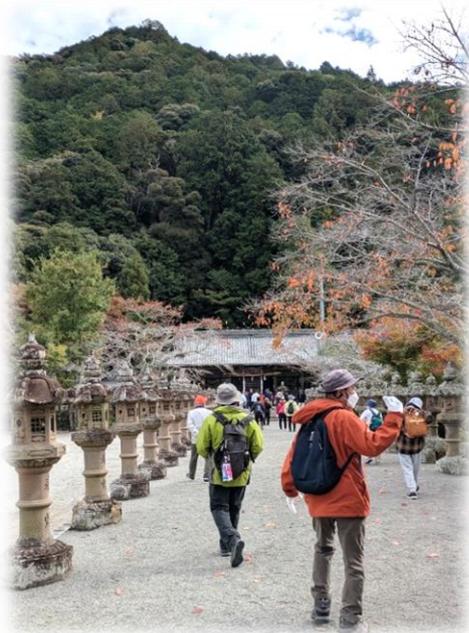


# 令和8年度 うれしの講座

## 受講生を募集します！

申し込み締切日 4月25日



ウォーキング教室



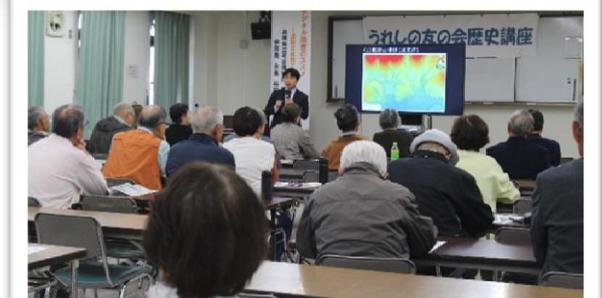
イスヨガ講座



リフレッシュ教室



歴史探訪



歴史講座

**主 催： 嬉野台生涯教育センターうれしの友の会**

TEL 0795-44-0565 FAX 0795-44-1185

〒673-1415 加東市下久米 1227-18

manatas うれしの  検索

# 楽学講座

聴いてためになる 参加して楽しい講座です。

●受講料 各回 500 円（当日お支払いください）

【第1回】5月14日（木） 10:00~11:00 体育館

「イスヨガ講座」 **イスヨガは足腰の負担が少なく、気軽にできるヨガです**

健康応援士 大崎富美さん（健康応援フィットネスこうべ所属）

●持ち物 ヨガマット、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

●募集人数 40名

【第2回】9月11日（金）13:30~15:00 第1研修室

「古典芸能の楽しみ方」 **和楽器の世界を楽しみましょう**

高砂邦楽協会理事 木下優香さん ●募集人数 50名

【第3回】11月13日（金）13:30~15:00 第1研修室

「音楽療法講座」 **♪音楽に合わせて軽く体を動かしましょう♪**

兵庫県音楽療法士 松井優樹さん ●募集人数 50名



## ウォーキング教室

＜ポールを持って、持たなくても参加OK！  
いろいろなコースをみんなで楽しく歩きましょう＞

●時間 9:30~11:00 ●定員 40名程度

●参加費 200円（傷害保険料含む）※その都度受付でお支払いください

●実施日及び場所は下記のとおりですが、集合場所などについては後日お知らせします



5/6（水）県立播磨中央公園

11/4（水）小野広渡廃寺跡

6/3（水）県立やしろの森公園

12/2（水）県立播磨中央公園

10/7（水）県立播磨中央公園

5回開催

※7月・8月・9月は休みます

### ◎ウォーキング教室についてお願い

お申し込み後、各月の集合場所をお知らせします。そして毎月の教室終了後に次の場所をお知らせしていますが、やむなく場所を変更する事があります。その際、「聞き逃した」「久々に参加したいが場所がわからない」などでご心配な方は、お手数ですが友の会事務局までお問い合わせいただければ幸いです。

(0795-44-0565)

## ストレッチ & 脳トレ教室

＜体幹と脳のトレーニングをしましょう＞  
月2回開催、人気の教室です

- 時間 9:30~10:30 ● 募集人数 40名
- 講師 森井明美さん（健康運動指導士） ● 会場 体育館ほか
- 受講料 年間16回 6,500円（傷害保険料を含む）※8月は休み



1	5月9日(土)	7	9月12日(土)	13	12月12日(土)
2	5月18日(月)	8	9月28日(月)	14	12月21日(月)
3	6月13日(土)	9	10月10日(土)	15	1月9日(土)
4	6月29日(月)	10	10月26日(月)	16	1月25日(月)
5	7月11日(土)	11	11月14日(土)		
6	7月27日(月)	12	11月23日(月)		

## リフレッシュ教室

“楽しく” “元気に” 過ごすための運動を始めましょう  
バランスボールやタオルも使います

- 時間 9:30~10:30 ● 募集人数 40名 ● 会場 体育館ほか
- 講師 石田ひとみさん（健康応援フィットネスこうべ代表）
- 受講料 年間8回 4,000円（傷害保険料含む）※8月は休み

1	5月15日(金)	5	10月16日(金)
2	6月19日(金)	6	11月20日(金)
3	7月17日(金)	7	12月18日(金)
4	9月18日(金)	8	1月15日(金)



## 【歴史講座】

＜テーマ＞大河ドラマ“豊臣兄弟！”

- 時間：13:30~15:00 ● 場所：第1研修室
- 募集定員：70名
- 各回の受講料：うれしの友の会会員 600円、会員外 700円  
当日、受付でお支払いください

- ☆第1回 8月27日(木)「秀吉の後継者問題」  
兵庫教育大学講師 山本康司氏
- ☆第2回 10月22日(木)「羽柴秀吉の播磨侵攻」  
兵庫県立考古博物館学芸員 永恵裕和氏
- ☆第3回 11月12日(木)「発掘調査からみた郡山城」  
大和郡山市文化財保存活用係 小野大輔氏

※都合により、内容を変更する場合があります

予告です

## 【歴史探訪】



① 10月29日 (木)

行き先：大阪城（地中の豊臣大阪城【豊臣石垣館】・石垣刻印・天守閣）→ 勝尾寺（秀頼再建の寺） 定員 80名

② 11月26日 (木)

行き先：大和郡山城址、城下町散策（春岳院・金魚ストリート）、大河ドラマ館 → 奈良監獄ミュージアム 定員 80名

## 【親睦研修旅行】

9月24日 (木)

行き先：近江八幡（ラコリーナ近江八幡・近江牛の昼食）→ めんたいパークびわ湖 → 琵琶湖大橋メロディーロード 定員 80名

※具体的な日程、参加費、振り込み先の口座番号については6月にお知らせしますので、それ以後にお申込みください。

### ◎お申込み方法

受講申込書をご持参、またはFAX (0795-44-1185) してください。

ホームページからも申し込みできます。(https://manatas.jp)

お申し込みをいただいた方には、後日、持ち物等について連絡します。

### ◎ご入会のお願い

受講料等の金額はうれしの友の会会員価格のため、参加者は友の会にご入会をお願いします。(年会費：1,000円)

