

60歳以上の方必見！！

受講者大募集！！

わくわく元気アップ講座

仲間
づくり

生きがい
づくり

健康
づくり

趣味

わくわく
ライフ

選択講座 *どちらか受講*

* 絵画講座 *

ゼロから始める初心者のための講座。興味はあるけど何を準備したらよいかわからない。きっかけがあれば。そんな方にピッタリ！基礎から丁寧に指導します。

* 園芸講座 *

野菜作りと、花のある暮らしを楽しむ初心者向け講座。コツとポイントをプロが伝授！そば打ち、贅沢な常陸秋蕎麦のスプラウト栽培、丹波黒豆の栽培～煮方まで、他では学べない内容が盛りだくさん

総合講座 *全員受講*

健康、運動、脳トレ、趣味、暮らしの情報など幅広く学んで体験できる講座です。ニュースポーツ、ヨガ、味噌作りなどの体験講座をはじめ、弘道館、偕楽園等の現地での講座もあります。

詳しい日程・内容は裏面をご覧ください。



◆対象者：県内にお住まいの概ね60歳以上の方
総合講座（9日間）と 選択講座（11日間）の両方を受講出来る方

◆開講期間：平成30年5月10日（木）から
平成31年1月17日（木）まで

◆定員：50名（園芸・絵画 各25名）

◆会場：【総合講座・絵画】茨城県総合福祉会館 3階多目的ホール他
【園芸】水戸市植物公園セミナールーム 他

◆受講料：10,000円（わくわく推進サポーターは8,000円）
※別途、教材費等の自己負担があります。

◆申込方法：裏面【申込書】にて郵送またはFAXでお申込下さい。応募が定員を超えた場合は、わくわくサポーター一会員の方が優先になります。4月24日までに受講の可否の決定を通知します。

◆申込期限：平成30年4月16日（月）必着

◆申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター

〒310-8586 水戸市千波町1918

TEL：029-243-8989（わくわく） FAX：029-244-4652（よろこび）

主催 社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会

| | | | |
|--|---|-------|------|
| ふりがな | ◆生年月日 | | |
| ◆氏名 (男・女) | 大正 昭和 | 年 月 日 | (歳) |
| ◆住所(〒 -) | | | |
| ◆希望選択講座 (希望のコースに○をつけてください) | 園芸・絵画 | ◆電話番号 | |
| ◆わくわく事業推進サポーター会員ですか? (どちらかに○をつけてください) | はい (会員番号:) | いいえ | |
| ◆現在何か活動はされていますか? (地域活動、生涯学習、サークル活動など) | 活動内容: | | |
| ◆この講座は何で知りましたか? (○をつけてください) | ・チラシ(どこで入手しましたか): ・ホームページ ・知人より ・その他() | | |

総合講座

※全受講者共通の講座です。選択講座と併せて受講します。9日間

| | 内容(テーマ) | |
|----------|--|--|
| | 午前の部 10:00~12:00 | 午後の部 13:00~15:00 |
| 5/10(木) | - | 開講式/記念講演 (介護老人保健施設ひまわり 施設長 長廻 紘氏) |
| 6/7(木) | 高齢者を狙う悪質商法と対処法 | 認知症すごろく |
| 7/5(木) | 救急医療について | シニア向けヨガ ~呼吸と緩やかなストレッチで健康寿命の向上を目指しましょう~ |
| 8/2(木) | 珍名いくつ読めますか? ~発想力・想像力で脳をフル活用~ | ニュースポーツ体験 |
| 9/27(木) | 江戸時代の授業体験 徳川慶喜も学んだ弘道館で体験する論語と和算 | 積極的に異文化交流(予定) |
| 10/4(木) | 現地学習 ~霞ヶ浦湖上体験スクール~ | |
| 11/8(木) | 楽しんで歩いて健康づくり ~ノルディックウォーキング~ | 学んで歩いて健康づくり ~歴史アドバイザーと行く借楽園~ |
| 12/20(木) | 人と地域を結ぶ たまり場・たろうの たまり場楽校(がっこう)へようこそ!! | 味噌づくり体験 ~自分で仕込もう! 我が家の味~ |
| 1/17(木) | あなたの旅の目的は? 仲間と行って楽しもう!! | 閉講式 |

選択講座

※園芸または絵画のどちらかを選択してください。11日間

| | | |
|------------------|----|---|
| 絵画 コース | 日時 | 5/17、5/31、6/14、7/12、8/23、9/20、10/25、11/15、11/29、12/6(木曜日)その他、高齢者施設での体験学習1日(8/29水曜日または9/5水曜日のどちらか選択)を実施 ◆時間 10:00~15:00(休憩1時間) |
| | 内容 | 水彩・油彩・アクリルなど、お好きな絵具を使って、個性を生かした自由な表現で制作を楽しみます。静物や人物を描いたり、スケッチに出かけたり、様々なモチーフを描いて基礎力を高めます。 |
| | 講師 | 藤原ゆみこ氏(アートミーツケア学会・東京芸術大学美術教育研究会 会員) |
| 園芸 コース | 日時 | 5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、8/17、9/21、10/5、11/2、11/16、12/14(金曜日) ◆時間 10:00~15:00(休憩1時間) |
| | 内容 | 【野菜】種まきの実習、育て方や収穫のポイントとコツ、簡単な無農薬野菜の栽培方法を学びます。家族のための安心安全な野菜作りを始めましょう。【花】植物公園の四季を通じた草木の姿や花の美しさ、おしゃれな花壇づくりなど、実習を交えて楽しく学びます。日頃の園芸の悩み・疑問にも丁寧にお答えします。 |
| | 講師 | 佐々木茂雄氏(常陸太田地域農業改良普及センター 元所長)・城山 美穂氏(水戸市植物公園) |