

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)