

大宮町版

京丹後市高齢者大学を開講 令和4年度を受講生を募集します！！

- 【趣 旨】 学習活動を通じて、仲間づくり、生きがいつくり、健康づくりを進めるために、京丹後市高齢者大学を開講します。
- 【主催・主管】 主催：京丹後市教育委員会 主管：弥栄・峰山・大宮・丹後・網野・久美浜地域公民館
- 【講座概要】 町域毎に「学園」を設け、講座を運営します。「一般講座」と「教養講座」を行います。
- 【講座内容】 一般講座 … 健康、生き方、市政、歴史など、講演を中心に年8回実施します。
教養講座 … 受講生の自主運営で、講座を通じた仲間づくりを目指します。詳しくは裏面をご覧ください。
- 【対象者】 おおむね60歳以上の市民の皆さん
- 【参加費】 年間1,000円（一般講座のみ、教養講座のみ、両講座の方も同額）。一部の教養講座においては別途受講料が必要な講座があります。

初心者歓迎



- ※ 新型コロナウイルス感染症の状況等により日程等が変更となる可能性があります。その場合は別途お知らせします。
- ※ 本事業は、令和4年度京丹後市一般会計予算の議決をもって実施するものです。

一般講座の内容(予定) 時間:午後1時30分～3時30分

学園名	大宮学園	峰山学園	弥栄学園	丹後学園	網野学園	久美浜学園
会場	アグリセンター大宮 多目的ホール	峰山地域公民館 大会議室	弥栄地域公民館大ホール	丹後地域公民館 大ホール	アミティ丹後 多目的ホール	久美浜庁舎2階 大会議室
4～5月講座 開講式	4月26日(火) 1. 邦楽演奏 丹後邦楽同好会の皆さん 2. 講演 「これでスッキリ! 魔法の整理・収納術」 整理収納アドバイザー - 坂中 綾香 さん 3. 講座運営の説明 (一般講座・教養講座)	4月28日(木) 1. 開講式 2. 講演「丹後はこんなに面白い」 ～あなたの知らない 丹後に伝わる昔話～ NPO法人まちづくり塾「セクター」 理事長 中江 忠宏さん 3. 講座運営の説明 (一般講座・教養講座) 5月 バイオリンとピアノによる 新緑コンサート	5月17日(火) 1. ハープギター演奏 安田 守彦 さん 2. 講演 「丹後震災」 丹後郷土資料館 稲穂 将士さん 3. 講座運営の説明 (一般講座・教養講座)	4月28日(木) 1 「三味線演奏」 端唄橋会 橋 秀霞 さん 2 講演 「長寿の秘訣」 京丹後市立弥栄病院長 神谷 匡昭 さん 3 講座運営の説明 (一般・教養講座)	5月10日(火) 1 「日本舞踊と三味線演奏」 花柳流桜風会 花柳 丹風路 さん 端唄橋会 橋 秀霞 さん 2 講演「精進料理とおもてなしの心」 平田山 海蔵寺(伊根町) 住職 天野 祐至 さん 3 講座運営の説明 (一般講座・教養講座)	5月11日(水) 1 ギター弾き語り ダリル永岡 さん 2 講座運営の説明 一般講座・教養講座など 3 講演 熊野・始まりの地・久美浜 森の中の家 副館長 古代史研究家 伴とし子 さん
テーマ	5月 ギター演奏 山崎 昭典 さん 「環境のために今すぐできること」 講師 11ネット丹後 味田 佳子 さん	6月 創作紙芝居 紙芝居 「豊宇賀能売命(とよわか のめのみこと)になった天女」 森山 道子さん	6月 「地震発生あなたは どうする」対応と防災知識 明治安田生命公民館講座	5月 「丹後のよさを実感して」 元地域おこし協力隊 大木 史帆 さん	6月 紙芝居「間人皇后～聖徳太子のお母さん～」 森山 道子 さん	6月 「フレイル予防でいきいき長寿」 京丹後市 健康推進課
	6月 「知っておきたい相続の話」 明治安田生命公民館講座	7月 眠りの科学 「睡眠と健康」の知恵袋		6月 紙芝居 「豊宇賀能売命(とよわか のめのみこと)になった天女」 森山 道子 さん	6月 ※ジオパーク研修	7月 「“睡眠”と“健康”の知恵袋講座」 明治安田生命派遣講師
	7月 防災	8月 大宮・峰山合同一般講座 「歌とこころ 二人の共演」	7月 「シニアパワーの活かし方・ ボランティアで生涯現役」 京丹後市社会福祉協議会	5月 「ソプラノ歌手」田中 めぐみ さん	8月 国際理解	9月 丹後バル代表 管理栄養士 関 奈央さん
	8月 大宮・峰山合同一般講座 「歌とこころ 二人の共演」	9月 「いろいろな歴史のある町峰山町」 ～今再び峰山いろはカルタを学ぶ～	9月 弥栄・丹後合同講座		8月 国際理解	9月 歴史
	10月 健康	10月 フレイル予防でいきいき長寿	10月 健康	10月 歴史	10月 ※市外研修	10月 相続”と“争族”のはなし
	11月 歴史	11月 地域の子育てを考える	11月 地域の子育てを考える	11月 人権	11月 人権	11月 人権
	12月 人権	12月 クリスマスを音楽とともに	12月 地域の子育てを考える	12月 人権	12月 久美浜・網野合同講座 ソプラノ歌手 田中 めぐみ さん	12月 人権
	3月 閉講式 人生・生き方	3月 閉講式	人生・生き方 <教養講座の作品展示等>	人生・生き方 <教養講座の作品展示等>	3月 閉講式 1年間の活動のまとめ <教養講座の舞台発表・作品展示>	閉講式 教養講座の作品展示 1年間の活動のまとめ 講演会

※諸事情により内容を変更することがあります。詳しい日程や内容については、地域公民館だより等でお知らせします。

【申込方法】 右の申込書に必要事項を記入の上、参加費1,000円を添えて、大宮地域公民館へ申し込んでください。

※網野学園は、別途「学園運営費」500円が必要です。

【申込期間】 4月1日(金)～14日(木)

【受付時間】 平日の午前8時30分～午後5時15分

- 【その他】
- ① 住んでいる地域に関係なく、どの学園にも申込可能です。
(裏面の教養講座も同じ。詳しくは各地域公民館にお問い合わせください。)
 - ② 5月講座には、一般講座、教養講座のどちらの受講生も参加してください。

裏面もご覧ください

高齢者大学参加申込書

キリトリ

ふりがな 氏名				住所	〒	—	町	(番地)	区)	
年齢	歳	性別	男・女	電話番号	(—	—)	携帯番号	(—)
一般講座	該当学園に○		(新規・継続) 大宮 峰山 網野 丹後 弥栄 久美浜									
教養講座	希望講座	()講座				
	希望講座	()講座				

(継続・新規) 大宮 峰山
網野 丹後 弥栄 久美浜
(継続・新規) 大宮 峰山
網野 丹後 弥栄 久美浜

教養講座【大宮学園】（実施日は変わることがあります） ※各講座受講希望者多数の場合は抽選となります

講座名	内 容	講 師	定員	受講料等（概ね）	実施日時（予定）	回数（概ね）	会 場 / 行 先
スマホ	スマートホンの基本的操作方法や便利なアプリの使い方等を学びます。 ※アンドロイド携帯対象	小野澤 光洋	20	受講料 500 円 人数等により変更有り	5月30日・6月6日・13日・20日・27日 【毎回 10:00~11:30】	5回	アグリセンター大宮
ピラティス	ピラティスはリハビリ用に考え出された運動です。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善したい人に最適です	三宅 美奈	12	受講料 3,000 円 人数等により変更有り	6月7日・14日・21日・28日 7月5日・12日・19日・26日【毎回火曜日 10:00~11:30】	8回	アグリセンター大宮
書 道	美しい筆文字は、一度習得すると生涯活用することができる財産です。基礎から文字の書き方を学びたい方も大歓迎です	小川 多津枝	20	受講料 2,500 円 (教材費含む)	6月1日・15日・22日・29日 7月7日・13日・20日・27日【毎回 9:30~11:30】	8回	アグリセンター大宮
そば打ち	自分で打った蕎麦で家族や友人と一緒に舌鼓を打ちましょう。	本田 和孝	15	材料費 4,000 円	11月2日・10日・17日・24日 【9:30~11:30】	4回	アグリセンター大宮
歩こう会	丹後・但馬地域を歩きます。毎回 5km 程度を目安に景色を見ながら歩きます	現地ガイド	20	ガイド料等実費	5月10日・6月8日・10月6日・10月27日	4回	京丹後市、福知山市 朝来市方面
歴史文化探訪	近隣の名所旧跡、神社仏閣等を訪ねます	現地ガイド	20	ガイド料等実費	5月17日・6月30日・9月15日・11月16日	4回	京丹後市・中丹地域
絵手紙	絵が苦手でも大丈夫！思いを絵と文字で気軽に楽しみます	赤松 保	15	受講料 1,500 円 人数等により変更有り	6月17日・7月15日・8月19日・9月16日・10月21日 11月18日 【毎回金曜日 9:30~11:30】	6回	アグリセンター大宮
歌ごえ	歌いたい歌と一緒に歌いましょう。おなかの底から声を出してストレスを吹き飛ばしましょう	清水 道子	20	受講料 1,000 円 (教材費含む) 人数等により変更有り	6月7日・7月5日・9月6日・10月4日・11月8日 12月6日 【毎回火曜日 13:30~15:00】	6回	アグリセンター大宮

【峰山学園】

【弥栄学園】

【丹後学園】

【久美浜学園】

【網野学園】

講座名	内 容	講 師
ちぎり絵	和紙を使って美しい絵を作ります	大江 滋美
陶 芸	自由な発想で独創性ある作品作りに挑戦	番場 伸次
民 踊	民踊で健康と仲間づくりを	山本きみ恵
歌 謡	健康のため、楽しくカラオケを楽しもう	池内 晴子
写 真	あなたの写真が変わります。	京近 淳
絵 画	水墨画を楽しみましょう。	伊達 基雄
書 道	筆使い筆運びを学び、「書」を生涯テーマに	稲本 彦紀
コーラス	合唱を楽しみながら健康づくりを	糸井 晃代 福山 一美
俳 句	見たまま感じたままを五七五で	加藤 勝
楽しみの花	季節ごとに花の楽しみ方をいろいろと。	井上 宏子
歩こう会	公共交通を利用し丹後を歩き出かせます	公民館職員 他

講座名	内 容	講 師
スマホ	基本的操作方法やアプリの使い方等	藤井 恒男
絵手紙	思いを絵と文字で表現	池辺 光隆
歴 史	丹後の古代史を学習します	市教育委員会 文化財保護課
料 理	栄養バランスを考えた献立	食改網野支部
グラスアート	カラーフィルムをガラスに貼りステンドグラス風の作品を作ります	梅垣紀久代
ピラティス	高齢者にも優しい健康体操	三宅 美奈
つまみ細工	綺麗なハギレを使ってオリジナルなアクセサリーを作ります。	安達 加済
エコクラフト	実用的な、手提げバックを編みます	杉本香代子

講座名	内 容	講 師
生 花	四季の生花	田宮 清美
スローエアロビック	ゆっくり体を動かしましょう	平井 雅子
書 道	毛筆習字	富岡多津恵
ふるさと再発見	自然文化歴史ジオパークを学習	まちづくりサポートセンター
男のストレッチ体操	楽しく家庭でできる体操	吉岡 秀真
絵手紙	思いを絵と文字で表現	赤松 保
そば打ち	そば打ちを楽しく体験	本田 和孝
歴 史	丹後の歴史を楽しく学ぶ	市文化財保護課
健 康 (歩こう会)	楽しく歩いて健康づくり	菅谷 浩明

講座名	内 容	講 師
俳 句	日常生活を五七五で表現しましょう。	加藤 勝
スケッチ 絵 画	絵を描く楽しさを味わいましょう。	岩本 幸夫
男の料理	男性の初心者向け料理講座です。	食生活改善推進員協議会 久美浜支部
古典文学	「今昔物語」（平安末期の説話集）を読みます。	岡田 洋三
書 道	たしなみのひとつとして書道を始めてみませんか。	小國 幸子
ピラティス	体幹を鍛え、体調不全を改善していく体操です	三宅 美奈
健 康	みんなで楽しく歩きましょう。	久美浜歩こう会
手 芸 (裁 縫)	日常生活を楽しむ小物作りです。	辻 喜久子

講座名	内 容	講 師
陶 芸	陶芸の基礎から学びます。初心者大歓迎!!	あみの福祉会
水彩画	静物、風景画など基礎から学びます。	齊藤 民夫
習 字	毛筆習字を基礎から楽しく学びます。	小國 幸子
パステルアート	塗り絵みたい楽しく、折り紙サイズのパステル画を楽しみましょう。	山下 葉子
山野草ウォーキング 1	野生植物を見て歩きましょう。	まちづくり
山野草ウォーキング 2	※ 講座は、2 講座（行先別）に分かれて実施します。	サポートセンター
グラウンド・ゴルフ	グラウンド・ゴルフを楽しみましょう。	門田 勝幸
俳 句	四季を味わい五七五で表現します。初心者大歓迎!!	加藤 勝
唱 歌	懐かしい唱歌と一緒に歌いましょう。	齊藤 佳子
水墨画	白と黒の世界を楽しみましょう。	山添 哲也
おりがみ	季節にちなんだ作品作りを楽しみましょう	岩橋 三八子
ぶらっとあみの	網野町の観光地・史跡等をめぐり、学習しよう。	三浦 到 他

重要 教養講座は、受講申込者が少人数のときは、開講しない場合があります。複数の講座に申し込みできますが、定員を超えた講座は抽選を行います。受講料は各講座で決めて徴収します。参加者数、講座回数により増減することがあります。高齢者大学について詳しくは、各地域公民館・教育委員会にお問い合わせください。

大宮地域公民館（電話 0772-69-0662）、網野地域公民館（電話 0772-69-0663）、丹後地域公民館（電話 0772-69-0664）、弥栄地域公民館（電話 0772-69-0665）、久美浜地域公民館（電話 0772-69-0666）、峰山地域公民館（電話 0772-69-0661）、教育委員会生涯学習課（電話 0772-69-0630）

表面もご覧ください