



あきしま 公民館だより

— であい・ふれあい・学びあい —

No.193

編集・発行
昭島市公民館

昭島市つつじが丘3-7-7
042-544-1407・546-1711(代表) (火曜日休館)

2019.8.1号
(偶数月1日発行)

シニア講座 人生100年時代を豊かに生きる

日時	内容
9/5	あなたの人生を〇(まる)にする ～アンチエイジングからウィズエイジング～
9/12	年齢を重ねること ～高齢期の心身の変化～
9/19	これからの日本と家族 ～家族の変化・多様化～
9/26	人生100年時代の生き方とは ～現代の生と死を考える～

人生100年時代…人生の後半をいきいきと暮らしていくためにはどうすればいいのでしょうか？健康で自分らしく生活していくためにワークショップなどを交え、さまざまな視点から学んでみましょう。

- ◆場所 公民館 学習会議室(3階)
- ◆対象 市内在住・在勤で60才以上の方
- ◆講師 新井浩子さん(早稲田大学講師)
- ◆定員 30人(申込順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 8月3日(土)から公民館へ

※いずれも木曜日/全4回

地域公民館事業 地域課題講座

災害を知り、福祉を考える



日時	内容	講師
9/7	火山噴火のしくみ、活動の状況 富士山の成り立ちと将来	山崎晴雄さん (首都大学東京名誉教授)
9/14	地震でどんなことが起きるの？多摩地域では？	
9/21	災害が起きたら生活や地域の様子はどのように変化するのか	大島隆代さん (早稲田大学准教授)
9/28	災害時に活躍する専門職と私たちにできること	

毎年、各地に地震や大雨などの自然災害が起きています。過去には富士山も噴火しました。地震や身近な富士山などを知り、もし災害が起きた場合、私たちは何ができるかを一緒に考えてみませんか。

- ◆場所 武蔵野会館 第一集会室(2階)
- ◆対象 市内在住・在勤・在学の方
- ◆定員 30人(申込順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 8月3日(土)から公民館へ

※いずれも土曜日/全4回

パラリンピック競技体験事業

障害者スポーツの世界を知ろう！ ～シッティングバレー編～

シッティングバレーは、床にでん部を付けたままバレーボールを行う、パラリンピック競技大会の正式種目です。障害がある方もない方も、体験を交えながら障害者スポーツについて学びませんか。

- ◇日時 9/14(土)の午後2時～4時30分
- ◇場所 公民館 小ホール(1階)
- ◇対象 市内在住・在勤・在学の方
介助が必要な方は介助者の方が同伴のうえご参加ください。
- ◇講師 多摩障害者スポーツセンター職員
- ◇定員 30人(申込順) ◇参加費 無料
- ◇申込 8月3日(土)から公民館へ

※内容が変更になる場合があります。

公民館以外の市立会館で行う講座もありますので、お間違えのないようにご参加ください。