

市民大学フォーラム公開講座

健やかに生活するために私たちのできること
～知識を深め、実践しよう～

| 日 時 | 内 容 | |
|-------------|------------|----------------------------|
| 3/21 (祝) | 午後1時30分～4時 | 急速に進んでいる高齢化の状況と社会制度の対応 |
| 3/23 (土) | | 健康維持に必要な基礎知識と日常生活 |
| 3/30 (土) | | 高齢者を支える昭島市の取り組み |
| 3/31 (日) | | パネルディスカッション (問題提起と意見交換) |

昭島市民大学フォーラムの会員が調べたことを発表し、パネルディスカッションで問題提起と意見を交換して、日常生活に生かすことを目指します。

- ◆場所 公民館3階学習会議室
- ◆対象 市内在住・在勤・在学の方
- ◆講師 昭島市民大学フォーラム会員
- ◆定員 50人(申込順) ◆参加費 無料
- ◆企画・運営 昭島市民大学フォーラム(草の根シンクタンク)
- ◆申込 2月20日(水)から公民館へ

春休み親子教室

～グラスサンドアートにチャレンジ!～

小さなコップに砂を敷き詰め、季節感のある飾りを置くグラスサンドアートを作ってみませんか。

- ◆日時 3月30日(土)の午前10時～正午
- ◆場所 公民館1階小ホール
- ◆対象 市内在住・在学の小学生と保護者
- ◆講師 茂木香純子さん(グラスサンドアート講師)
- ◆定員 24家族(申込順)
- ◆参加費 500円(小学生1名あたり)
- ◆申込 3月6日(水)から公民館へ



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!
～ゴールボール編～

障害者スポーツの世界について、パラリンピック競技の正式種目であるゴールボールの体験を交えながら学びます。

- ◆日時 3月17日(日)の午後2時～4時30分
- ◆場所 公民館1階小ホール
- ◆対象 市内在住・在勤・在学の方
 ※障害の有無は問いません。介助が必要な方は保護者または介助者が同伴のうえご参加ください。
- ◆講師 増田徹さん(多摩障害者スポーツセンタースポーツ支援課長) ほか
- ◆定員 25人(申込順) ◆参加費 無料
- ◆持ち物 飲み物 ◆申込 2月20日(水)から公民館へ
 ※動きやすい服装でご参加ください。

ゴールボールは、1チーム3人で対戦します。鈴の入ったボールを相手のゴール目がけて転がすように投球し、得点を競い合います。視覚障害者対象の競技で、視力の程度に関わらず光の入らないゴーグルを着用します。



※詳細は市のホームページ、公民館内のポスター、チラシをご覧ください。

- ◆舞台発表 3月10日(日) 公民館1階小ホール
- ◆開演 正午
- ◆開場 午前11時30分
- ◆午前9時30分～午後4時
- ◆展示発表 3月9日(土) 10日(日) 公民館1階展示室および3階学習会議室
- ◆展示発表 3月9日(土) 10日(日) 公民館1階展示室

昭島市内で活動しているシニアグループ(概ね60歳以上の方で構成)が展示・舞台発表を行います。

**第33回シニアグループ
 合同発表会**