



人生100年時代!新しいことにチャレンジしませんか?  
 気軽に始められるように“短期講座”を創設しました。  
 教養や趣味を通して、心豊かな暮らし、地域の課題解決に取り組みましょう。

(講師敬称略)

<b>健康寿命を伸ばす歩き方</b>	<b>「ブレイン体操」で体と心と脳を元気に</b>
<p>3回で変わります!                  扁平足、外反拇趾、変形性膝関節症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など全て共通点があります。                  (※対象者:歩き方教室に通ったことのない方)</p> <p>日 時 10月2日、16日、30日(月曜日)                  10:00~11:30</p> <p>会 場 アスパル 研修室他</p> <p>講 師 たかぎウォーキングカ也</p>	<p>日々の暮らしを楽しんでいますか?                  健康で幸せな人生を送るカギは、脳と腸にあります。                  潜在能力を引き出し、自己免疫力 UP♪</p> <p>日 時 10月7日(土)、11月4日(土)、                  12月10日(日)                  10:00~11:00</p> <p>会 場 アスパル 研修室</p> <p>講 師 下田 尚輝</p>
<b>ようこそアロマセラピーの世界へ                  知っておきたい精油の基礎知識(定員10名)</b>	<b>エスペラント入門</b>
<p>心身を癒やす香りの効能。                  生理痛、更年期、認知症予防に役立つアロマセラピー。                  (※対象者:女性)</p> <p>日 時 10月7日、21日、11月4日(土曜日)                  10:30~12:00</p> <p>会 場 アスパル 会議室2</p> <p>講 師 竹川 浩代</p> <p>※別途材料費1,500円必要</p>	<p>国際補助語エスペラントに触れてみませんか?                  歌や会話を交えながら、ことば、文字、発音、文法を楽しく学びましょう。                  エスペラントを知ったら英語力が伸びる!?</p> <p>日 時 10月15日、22日、29日(日曜日)                  13:30~15:30</p> <p>会 場 アスパル 研修室</p> <p>講 師 東野 正明</p>
<b>知って「お得」で「環境にやさしい」住まい方</b>	<b>多可町わくわく未来講座</b>
<p>知って嬉しい、環境とお財布にやさしい住まい方。                  1. 冷蔵庫との上手なつき合い方                  2. エアコンを使いこなして快適で省エネに                  3. 暑さ、寒さに対する住まいと暮らし方のコツ</p> <p>日 時 10月21日(土)、29日(日)、                  11月12日(日)                  10:30~11:30</p> <p>会 場 アスパル 研修室他</p> <p>講 師 木築 基弘(ひょうご出前環境教室)</p>	<p>わくわくする多可町の未来を一緒に考えましょう。                  1. 多可町の魅力と国内外発信                  2. 次の世代を育てる21世紀の教育                  3. 災害に強いまちづくり</p> <p>日 時 11月4日、11日、18日(土曜日)                  13:30~15:00</p> <p>会 場 アスパル 研修室</p> <p>講 師 ロバート・D・エルドリッチ                  (多可町国際交流親善大使・政策アドバイザー)</p>

《生涯学習講座の申込みについて》

- ◆ 対 象 概ね16歳以上(多可町在住、在勤に限りません)  
※18歳未満の方は保護者の同意が必要です。
- ◆ 募集定員 各講座8名以上で開講します。  
※定員設定のある講座については、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。  
※参加を伴わない申込みはできません。
- ◆ 開講期間 令和5年10月～12月  
※会場・講師の都合により、日程を変更する場合があります。
- ◆ 受講料 3回 1,500円  
※自己都合により退講されても返金いたしません。  
※講座によっては、材料費・道具代が別途必要となる場合があります。
- ◆ 申込期間 令和5年9月1日(金)～9月18日(月)  
※初回講座からの参加希望者は、必ず上記期間にお申込みください。  
※途中申込みも可能です。
- ◆ 申込方法 申込書に必要事項をご記入のうえ、下記窓口、FAXまたはメールでお申込みください。  
LINEでも受け付けます。  
お申込みいただいた後、講座開講決定次第、受講料の納入通知書をお送りします。
- ◆ その他 会場準備・後かたづけは、講座生が協力して行ってください。
- ◆ 申込先 多可町生涯学習課  
〒679-1114 多可町中区岸上281-51(アスパル内)  
TEL 0795-32-5122 FAX 0795-32-1937  
メール [newlife@town.taka.lg.jp](mailto:newlife@town.taka.lg.jp)



友だち追加してね♪

令和5年度多可町生涯学習講座 短期講座【後期】申込書

ふりがな		性別	生年月日	年	月	日
氏名			電話番号	—	—	
			携帯番号	—	—	
住所	〒 —		メール	@		
講座名			保護者同意欄(18歳未満の方のみ) 保護者名			