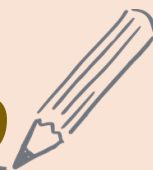


受講者募集
無料

令和6年度 山梨市成人大学講座 いきいき魅力発見楽部

あなたの日常を楽しくする知識を学べる講座を開講します♪

オトナこそ新しいことを学ぼう



10/10 (木)

13:30 ~ 15:00

市民会館401会議室 (定員50名)



健康づくりは食事から 家庭でできる薬膳料理のコツ ～食べることは生きること～

藤岡 信雄さん(CaféSANTE店長 薬膳マイスター)

「医食同源」という言葉があるように、病気を予防し、健康を保持増進するには、年齢や性別を問わず、日々の食事が重要です。

今回は「薬膳料理」から、季節や体の状態によって食材を選び、摂り入れる方法、家庭でのコツをご紹介します。

11/9 (土) 土曜講座

10:00 ~ 11:30

夢わーく山梨 2階 講習室 (定員50名)



温泉ソムリエマスターが教える 温泉分析書の見方とそこからわかる温泉の効能 ～山梨市の温泉は～

五味 増雄さん(温泉ソムリエマスター、温泉健康指導士)

温泉に貼られている温泉成分分析書を見たことはありますか？温泉ソムリエマスターが、温泉の定義や成分、効果について、また3つの山梨市営温泉の知られざる効能と魅力を分析書から読み解き、最大限に引き出す方法をお伝えします。

10/22(火) 夜間講座

18:30 ~ 20:00

市民会館401会議室 (定員50名)



物価高の時代を生き抜く資産運用

小島 太志さん・岡本 守礼さん
(ファイナンシャルプランナー)

人生100年時代に必要なのは、賢く自分のお金を増やすこと。これから始めたい方も、すでに始めている方も、株主優待や配当金、新NISA等全般、「今、始めたい資産運用」のキホンとポイントについて、わかりやすく解説します。

11/26 (火)

13:30 ~ 15:00

旧堀之内小学校 (定員30名)



遺跡から見る山梨市の平安時代

三澤 達也(生涯学習課 文化財担当職員)

今注目されている平安時代について、遺跡や文化財から当時の山梨市域の様子を垣間見ます。文化財が保管されている旧堀之内小学校にて、普段は見る手が届かない実際の遺物に触れながら、平安時代の山梨市に思いを馳せてみませんか？

10/31(木)

13:30 ~ 15:00

小原スポーツ広場 (定員50名)

雨天時 11/1(金)13:30~15:00



はじめてのグラウンドゴルフ

井田 多門さん(グラウンドゴルフ3級指導員)

生涯スポーツとして考案されたグラウンドゴルフは、ルールも簡単で、老若男女問わず初心者でも楽しめます。今まで興味はあったけど、やったことない方も、運動不足の方も、教わりながら基礎を学び、ゲームをしてみませんか。

○ 対象：18歳以上ならどなたでも

○ 申込方法：

- ・ LoGoフォーム
- ・ 電話
- ・ 窓口

・ FAX... 名前、年齢、住所、電話番号、受講を希望する講座を明記



簡単です♪

○ 申込み締切：9月20日(金)

※定員を超えた場合は、抽選です。

①市内在住の人

③全講座を受講する方 優先

申込締切後、案内通知を郵送します。

< 申込み・問い合わせ先 >

山梨市教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当

☎ 0553-22-1111 FAX 0553-23-5357