

令和7年度 山梨市成人大学講座いきいき魅力発見倶楽部

まなびの一步で、毎日に彩りを!

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♪



10/3(金) 18:30~20:00

市民会館303会議室 (定員50人)

身近な宇宙・星と人の意外なつながり

~星・月の楽しみ方~

大沼 崇さん

(リコーフォトアカデミー講師(天文))

人と星と宇宙、遠いようで実はとても身近な存在。実は、星の輝きから生まれた元素で私たちの体はできている?!、星座の歴史など…星と人との意外なつながりを楽しく学びます。また、市内屈指の天体観測スポット・乙女湖の魅力も解説します。中秋の名月も近く秋の夜長、より楽しく夜空を眺めてみませんか?

夜間

10/23(木) 13:30~15:00

市民会館401会議室 (定員50人)

気軽に楽しもう!

いきいき体操&ゆるりとヨガ

広瀬 愛さん

(一般社団法人日本技能開発協会ヨガプロフェッショナル)

「ヨガって難しそう」「体が柔らかくないとできない?」「男性は参加できない?」そんなことはありません!楽しく体操をしながら、ヨガのことも学んでみませんか。椅子に座りながらできるヨガも紹介しますので、運動が苦手な方も安心してお気軽にご参加ください。



10/30(木) 13:30~15:00

市民会館401会議室 (定員50人)



薬膳で冬を乗り切ろう!

~日々の食事からできる健康づくり~

藤岡 信雄さん

(Café Santé店長兼シェフ、薬膳マイスター)

昨年好評だった薬膳講座を今年も学べます。薬膳は季節や体質に合わせて食材を選び食事を摂る予防医学。今回は薬膳の基礎と寒い冬に向けたおすすめ料理や食材を学びます。いつもの料理に薬膳の知恵を取り入れ、美味しい食事で無理なく健康づくりをしてみませんか?

11/19(水) 13:30~15:00

牧丘郷土文化館<旧室伏学校> (定員20人)

山梨市の近代建築と産業

~室伏学校と養蚕・果樹栽培の歴史~

吉田 めぐみさん、須藤 梨央さん

(生涯学習課 文化財担当職員)

明治8年に開校した市指定文化財「旧室伏学校校舎」で、市内の近代建築及び当時の基幹産業であった養蚕・果樹栽培の歴史をご紹介します。実際に建物や普段公開されていない民具を見ながら、明治~大正期の山梨市に思いを馳せてみませんか?



土曜

11/29(土) 13:30~15:00

街の駅やまなし 会議室A・B (定員50人)

旅することで広がる世界

~日本遺産と世界遺産の魅力~

塩澤 輝幸さん

(日本遺産ソムリエ、世界遺産マイスター)

100か所以上の世界遺産を巡った世界遺産マイスターであり、日本遺産ソムリエでもある講師が、世界各地の魅力的な場所や旅の楽しさを語ります。日本遺産の視点から山梨の身近な地域資源にも触れ、“地元の魅力”を再発見します。世界と日本を旅するように学びながら、関心の幅を広げてみませんか?



- 受講料：無料
- 対象：原則18歳以上としますがどなたでも
- 申込み方法：
 - ・ LOGOフォーム (二次元コードから↓)
 - ・ 電話 ・ 窓口 ・ FAX
- (FAXには氏名、年齢、住所、電話番号、希望の講座名を明記)
- 申込み締切：9月19日(金)
- 定員を超えた場合は、
 - ①市内在住の人、②複数回受講する人を優先とし、抽選で決定します。
- 申込み締切後、案内通知を郵送します。



【申込み・問合せ先】

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