



# わくわく!いきいき! 学びダイアリー

| 日  | 曜日 | 事業名・時間・場所                                                                 | 内 容                                                                                                                                      | 申込期限         |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | 月  | 社会教育委員会議 18:00 市役所<br>ゆう百歳体操 10:00 ㊦                                      | 会議を公開します。傍聴を希望する方は事前にご連絡を。<br>手首、足首におもりをつけて椅子に座ってゆっくり手足を動かして筋力をつける運動です。見学・体験大歓迎です。<br>【月曜日】1、15、22、29日（1、22日は11:00～）<br>【木曜日】4、11、18、25日 | —<br>申込不要    |
| 2  | 火  | 市民大学④ 18:00 ㊦                                                             | 「小さい地震から大きな地震」講師：北海道大学大学院理学研究院附属地震火山研究観測センター地震観測研究分野准教授 勝俣啓 氏                                                                            | 随時受付         |
| 3  | 水  | 公民館講座「ふき矢で健康増進！」 ㊦<br>【午後の部】14:00<br>【夜間の部】18:00<br>健康教室「ふまねっと運動」 10:00 ㊦ | 性別や年齢を問わず、手軽にゲーム感覚で楽しめるスポーツウエルネスふき矢を、公認指導員の方をお招きし体験していただきます。<br>【全5回】10、17、24日、10月1日<br>注意力・集中力・記憶力を使った運動です。（17日も同様）                     | 申込終了<br>申込不要 |
| 10 | 水  | 秋のあいさつ運動お祭り週間（～12日）                                                       | 秋のあいさつを元気に交しましょう！ 詳しくはP3へ。                                                                                                               | —            |
| 13 | 土  | おはなしのいすみ 11:00 ㊨                                                          | パネルシアター「げたにばける」ほか、絵本や紙しばいなど3歳以上のお子さんが楽しめるおはなし会です。                                                                                        | 申込不要         |
| 20 | 土  | パパママトーク「家庭でできる子どものケアを学ぼう」 10:00 ㊦                                         | 子育てをする親同士、交流しながらリフレッシュ！今回は家庭でできるお子さんのケアについて、専門看護師にお話をいただきます。詳しくはP3へ。                                                                     | ㊦9/18        |
| 24 | 水  | ゆったりノルディックウォーキング 10:00 北光公園                                               | 日ごろの運動不足解消のために、効率の良いウォーキングを学んでみませんか？                                                                                                     | ㊦9/22        |
| 25 | 木  | 赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00 ㊨                                                      | カードシアター「ごちそうさまでした。にこっ」ほか、絵本や手あそびなど0～2歳のお子さんが楽しめるおはなし会です。                                                                                 | 申込不要         |
| 27 | 土  | 生涯学習市民の集い「いってみよう！やってみよう！2025」 13:00 ㊦<br>【前売り券400円（当日券500円）】              | 大人から子どもまで、公民館に“いって”、色々な体験を“やって”みよう！ 詳しくはP3へ。                                                                                             | チケット         |



㊦＝社会教育係 ㊦＝公民館 ㊨＝図書館 ㊦＝ゆう  
㊦＝総合体育館 ※電話番号は8ページをご覧ください。

| 日 | 曜日 | 事業名・時間・場所     | 内 容                                       | 申込期限 |
|---|----|---------------|-------------------------------------------|------|
| 7 | 火  | 市民大学⑤ 18:00 ㊦ | 「樹木の冬芽（ふゆめ）と葉痕の楽しみ方」講師：野草愛好家 KUSACO（野表結）氏 | 随時受付 |

## 事業・講座に参加する方へ

1. マスクの着用は個人の判断とします。ただし事業内容によってはマスクの着用をお願いすることがあります。
2. こまめな手洗いをお願いします。
3. 発熱や咽頭痛、咳など普段と異なる症状がある場合は参加をご遠慮ください。
4. 会場内は定期的に換気します。事業・講座の参加者は体温調節が可能な服装でお越しください。
5. 事業・講座を延期または中止する場合があります。
6. 事業の様子を写真撮影し、広報物に掲載させていただくことがありますのでご了承ください。