

# 第11回 麻生市民交流館やまゆり 区民講師公開講座（5月）

## 5月 講座のご案内（申込受付は4月1日より）

日時・講師	講座名・コメント
10日(日) 午後 5時半～7時半  松澤 弘治	<b>「字手紙」をPOP調文字で描きましょう！</b>  「絵」手紙ならぬ「字」手紙で楽しみませんか！ 「字」と戯れる＝はがきで字遊びを。デジタル時代の今だから、あなたの大切な人のココロとココロがつながります。表現は「無限大」。
16日(土) 午前 10時～12時  三橋 扶美子	<b>詩吟でもっと元気になりましょう！</b>  古今の名詩に触れて、頭も心もリフレッシュ。腹式呼吸で健康キープ。長い息は長生き。大きな声でストレス発散。いつでも、どこでも、どなたでも！
29日(金) 午前 10時～12時  梨子本 洋子	<b>ポールウォーキングで筋力アップ</b>  スポーツドクターが開発した新しい健康法！専用ポールをもって歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。歩行時の足腰や膝にかかる負担も軽減され楽しくできます。
30日(土) 午後 2時～4時  綿貫理明・瀬領浩一	<b>人生100年時代、就職・転職・起業であなたの夢を実現しよう</b>  将来AIが人間の仕事を奪うと言われていています。仕事で生き残るには、転職・起業するには、定年後に何をするか。目標達成の体系的な技法を学び、人生の節目で、あなたの夢を実現に近づけましょう。

受講を希望される方は、それぞれのチラシで詳細をご確認のうえ、各々の裏面受講申込書にご記入いただき、「麻生市民交流館やまゆり」の窓口にご持参いただくか、ファックスでお送り下さい。電話でのお申込み受付は都合により行いません。受講料は無料です。

主催 NPO法人 あさお市民活動サポートセンター

電話：044-951-6321

Fax：044-951-6467