

上溝公民館 女性学級 学級生募集

変える! 変わる! みちがえる!
意外な私...

会場
上溝公民館

2026. 7/9(木) ~ 9/17(木) 全10回 13:00 ~ 15:00

回数	月日(曜日) 開催時間	学習内容 ●講師
1	7月9日(木) 13:00~15:00	開級式、オリエンテーション
2	7月16日(木) 13:00~15:00	あなたもできる「手話ソング」を楽しく学ぼう ●講師: 日本ユニバーサルダンス協会常務理事 井上 美由紀氏
3	7月23日(木) 13:00~15:00	今すぐやりたくなる、「お掃除と片付け」 ●講師: お掃除セラピスト(イワタサン) 岩田 祐未子氏
4	7月30日(木) 13:00~15:00	これまでの学級を振り返ろう ●学級生同士によるフリートーク
5	8月6日(木) 13:00~15:00	心に染み入る「読み語り」を聴こう ●講師: 元NHKアナウンサー 中村 昇氏
6	8月20日(木) 13:00~15:00	これまでの学級を振り返ろう ●学級生同士によるフリートーク
7	8月27日(木) 13:00~15:00	みんなで楽しく「川柳」にふれてみよう ●講師: 神奈川県川柳協会 事務局長 八木 せいじ氏
8	9月3日(木) 13:00~15:00	健康は足元から、「爪の手入れ」を学ぼう ●講師: 介護福祉士・シックネイルセラピスト 辻丸 佳代子氏
9	9月10日(木) 13:00~15:00	学級を振り返ろう ●学級生同士によるフリートーク
10	9月17日(木) 13:00~15:00	記録誌作り、閉級式

●対象
上溝地区にお住まいの成人女性
20名

●募集期間
6月1日(月) ~ 定員に達する
まで

●参加費
無料

●申込み方法
公民館窓口・電話・下記QRコード・またはURLから



<https://logoform.jp/f/98zLw>

電話 042-761-2288

