

# まほろば市民大学

## 平成27年度受講生を募集

生涯学習を志す人たちのための、初心者を対象にした講座内容で、4つのクラスの受講生が互いに交流し、自主的な運営をする学校形式の楽しく学べる内容です。

午前は全クラス合同での教養を高める講義（政治・経済、医療、マスコミ、趣味など）で、午後を選択した各クラスで学びます。

問い合わせ 文化学習課 ☎(921)2101

### 募集要項

#### 期間

5月28日(木)～平成28年1月21日(木)  
原則として毎月第2・4木曜日  
※お盆時期などは例外

#### 対象

市内在住、在勤の人

#### 受講料

5千円(教材費、テキスト代はコースにより別途徴収)

#### 申し込み締切

4月24日(金)必着  
(応募者多数の場合は抽選となります)

#### 申し込み・問い合わせ

往復ハガキに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・専門コースの第1・第2希望を記入し、〒818-0101 太宰府市観世音寺一丁目3番1号 太宰府市中央公民館「市民大学受講希望係」まで

☎(921)2101

#### 結果通知

5月7日(木)発送予定

## 講座内容

受講生は教養講座と専門コースの両方とも受講します。

### 教養講座

午前10時～正午 月1回ペースで全員受講します

### 専門コース

午後1時～午後3時 選択したコースを受講します(各コース定員30人)

### 音楽で人生豊かに

### 音楽コース

講師 <sup>やまうち と き こ</sup> 山内 登紀子さん (ピアニスト)

だれもが知っている、唱歌・童謡を中心に日本の歌、世界の歌やリズム体験等も行い、総合的に楽しく学びます。皆で一緒に、歌ってみませんか。

### 歩いて学ぶ太宰府近郊の歴史

### 歴史コース

講師 <sup>おおくま かず こ</sup> 大隈 和子さん (前太宰府市文化財管理指導員)

太宰府の歴史を中心に学びます。市内に点在する史跡や近郊の史跡を訪ねつつ、楽しく歴史を学びます。知ってそうで知らないことに出会うのかもしれない。さあ時空の旅と一緒に出掛けましょう。

### 終活で若返る

～いきいきとした日々のために～

### 終活情報コース

講師 <sup>なかはし ゆう</sup> 中橋 優さん

(NPO法人ふるさと安心サポート九州事務局長・行政書士)

終活に必要な知識(相続遺言・医療介護・葬儀供養・保険年金・身辺整理・終の棲家など)を身につけ、終活を実践していくきっかけ作りを目指します。

自分らしい最期を迎えるために必要な事柄を学ぶことで、将来の心配事を大幅に減らし、元気で生き生きとした明るく楽しい日々を過ごすことができます。今話題の『終活』について、共に学びませんか？



### 元気に過ごすため、簡単な運動を始めよう!

### 軽運動コース

講師 <sup>くぼ あつし</sup> 久保 敦さん

(健寿株式会社 健康運動指導士)

「最近、足腰が弱くなった」「歩いたり、階段を昇るのがつらくなった」など、下半身を中心とした筋力の低下は、メタボやロコモ(運動器障害)の原因となります。

1日10分程度の貯筋運動は、無理なく筋力の低下を防ぎ、生活習慣病や関節痛などの予防に効果があるとされています。

また、正しいウォーキング方法を身につけ、健康づくりの第1歩、始めてみませんか。

今回このコースでは、筋肉や身体の仕組みを学び、運動がはじめての人でも、無理なく始められる軽い運動を中心とした内容となっています。