

生涯学習県民大学講座

～ 学びで拓く、未来の可能性～

講座1『笑顔で動こう!健康寿命を楽しむ運動講座』

講師:鹿屋体育大学スポーツ生命科学系 教授 中垣内 真樹 氏

中高齢者を対象とした健康づくりや介護予防のための運動の効果や運動の実践方法について教授します。講義のみならず簡単に実践できる運動を紹介します(実技あり)。

講座2『一人ひとりが大切にされ幸せを実感できる西之表市に!』

講師:オフィスピュア ワークショップデザイナー 高崎 恵 氏

性別に関わりなく一人ひとりが大切にされ、幸せを実感できる西之表市を目指して、ジェンダー平等・男女共同参画への理解を深めるためにワークショップを実施します。

※ 本事業の活動風景の写真等を広報誌等に使用することがありますので、ご了承の上、お申し込みください。
※ 電話番号等については、個人情報保護に基づき、本事業に関することに限り使用するとともに適正に管理します。
※ 先着順となりますので、早めにお申し込みください。(会場の都合により、定員等が変更になる場合があります。)
※ 参加にあたって配慮や支援が必要な方は、お気軽にご相談ください。
※ 不明な点や詳細については、お問い合わせください。



開催日時: 令和7年 9月24日(水)

【講座1】10:30~12:00(受付 10:00~10:20)

【講座2】13:30~15:00(受付 13:00~13:20)

※各講座、開始 10 分前にはご着席ください。

場所:西之表市民会館ホール 定員:150人(要事前申込・先着順) 受講料:無料

主催:かごしま県民大学中央センター・西之表市教育委員会

申込先 : 西之表市教育委員会社会教育課社会教育係

TEL:0997-22-1111 FAX:0997-22-0206 MAIL:ks-syakai@city.nishinoomote.lg.jp

①希望講座(両方受講可。) ②氏名 ③お住まいの市町村 ④電話番号 ⑤年齢をお伝えください。