

# 寿学園



会費無料  
年齢制限なし

お一人様、何講座でも受講ができます。  
仲間と一緒に楽しく学び、心豊かな生活をおくりましょう。

舞川市民センター  
☎28-2111

## 健康講座



イスに座ってボールやタオル  
を使っの軽体操です 心身を  
健康にリフレッシュしましょう

## 庭園講座



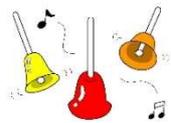
ツツジやツゲなどの庭木の  
剪定を学びます 実際の庭で  
講義・実技を受けます 今年  
は庭園巡りも楽しめます

## 陶芸講座



コーヒーカップや茶碗、皿を  
作ります 世界に一つだけの  
自分の焼き物を、楽しみながら  
作りましょう

## 心身やわらか講座



簡単なミュージックベルの演奏  
や、レクリエーションなどみんな  
で楽しく頭とカラダを動かします  
元気いきいき教室の参考にも  
なりますよ😊

## 郷土史講座



舞川や一関市周辺の歴史と  
文化、先人について話を聞いたり、  
実際に見て学びます

## 一般教養講座



健康管理、くらし、文化など  
幅広い分野を学びます また、  
施設見学や自然観察などの移動研  
修も行います

相川・舞草の  
2会場で開催

頭と身体を動かして  
元気で健康に過ごせる  
時間を楽しく一緒に  
増やしましょう!

## いきいき 100 歳体操



手足に重りをつけて椅子に座りながらの体  
操です 週1回の運動で、転びにくい身体づ  
くりを! みんなで楽しみながら、まずは  
3か月続けてみませんか?

令和7年度『寿学園』受講申込書

氏名	がな	生年月日	S・H	年	月	日
住所	一関市舞川字					区
電話番号						
受講講座	陶芸 健康 郷土史 庭園 心身やわらか 百歳体操 一般教養					

# 令和7年度 『寿学園』各講座日程

区分	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	講師	時間・会場
	開講式 15 火											閉講式 11 水		文化伝承館
一般 教養					移動 26 火			移動 27 木		講演 22 木				
健康		8 木	12 木	10 木		11 木	9 木	13 木					千葉 隆子先生	9:30~11:30 文化伝承館
庭園		15 木	23 金			4 木	8 水						小岩 明美先生	
陶芸		20 火	17 火	15 火	19 火	16 火	21 火	※1 土					小山 澄江先生	10:00~12:00 あすみ工房
郷土史		16 金	27 金	18 金		19 金	24 金							9:30~11:30 文化伝承館
やわらか		28 水	25 水	23 水		24 水	29 水						岡 幸子さん センター職員	
百歳 体操		13 木	3 木	1 木									どちらの会場に参加してもOK 相川会場(伝承館) 9:30~10:10 舞草会場(埋立処分場会議室) 13:30~14:10	
毎週 火曜日		20 火	10 火	8 火		15 火	22 火							
		27 火	24 火	22 火		29 火								

※太枠は移動研修です。

※講座開催日は、都合により変更になる場合があります。

※11月の陶芸講座は文化祭展示部門での作品鑑賞会となります。

新しい講座です☀

30分で転びにくい身体づくり  
100歳体操をやりませんか？

《毎週火曜日》

相川会場・舞草会場  
どちらでも参加できます！



手首足首に重りをつけて運動しますが  
イスを使うので、どなたでも安心してできます。

初日と最終日は体力測定をします。

3回目までは指導員の方が来ます。

まずは3か月！一緒に続けてみませんか？

## 開講式・記念講演会

令和7年 4月15日(火)  
午前10時00分~11時45分

《記念講演会》  
10:15~11:45

中国・上海に暮らしてみて  
～私が暮らした中国の思い出～

話し手 東城 芳明さん(4区)

