

令和5年度前期 いきいきセミナー

60歳以上の武蔵野市民対象

～仲間づくりとさまざまな学び～
連続教養講座開催！

武蔵野地域自由大学
ポイント付与対象講座
9回以上出席で1ポイント！

4/10 開講式・ガイダンス・仲間づくり
(月) 13:30～15:00



6/1 「移りゆく日本の歌
(木) ～西洋音楽事始」(KOKOの会)
13:30～15:45
(スイングホール)



4/17 「介護予防・認知症予防のために
(月) ～脳を使ってからだを動かす」
太久保洋子(成蹊大学名誉教授)
13:30～15:45



6/16 「200年の時空を超えて
(金) ～ヒエログリフを読んで書いてみよう」
村治笙子(古代エジプト壁画研究家)
13:30～15:45



4/27 「愛着と関係性を
(木) 育むための“相互理解”のコツ」
豊田有希(NPO法人CRファクトリー)
13:30～15:45



6/19 「絵を楽しむこと・描くこと」
(月) 滝沢具幸(武蔵野美術大学名誉教授)
13:30～15:45



5/9 体操講座「ボディケア」
(火) 山本初美(ヘルシーライフプロジェクト)
13:15～14:45
(総合体育館)



6/26 「源氏物語入門」
(月) 松島毅(早稲田大学高等学院教諭)
13:30～15:45



5/16 **現地集合** 武蔵野ふるさと歴史館探訪
(火) 「武蔵野の歴史のみかた」
高野弘之(公文書専門員)
10:00～12:00
(武蔵野ふるさと歴史館)



7/5 **バス見学** 「能・狂言の魅力を知る」
(水) 三浦裕子(武蔵野大学教授)
9:30～16:45
(国立能楽堂)



5/22 「西郷伝説と明治維新」
(月) 五十嵐暁郎(立教大学名誉教授)
13:30～15:45



7/10 閉講式・交歓会
(月) 13:30～15:00



※会場は、記載のない回は商工会館で開催します。
※講座中に仲間づくりのためのグループワークを行います。
※新型コロナウイルス感染症の今後の状況により、日程・講師・内容の変更
または中止になる可能性があります。ご了承ください。

詳しくは、裏面をご覧ください、
お申込みください。

ひと・まち・情報 創造館
武蔵野プレイス



「仲間づくり」と「生涯学習のきっかけさがし」を目的とした、全12回の連続講座です。

受講生は、終了後もクラスメイトで同期会を作って、楽しく活動が続けています。

いきいきセミナーとは…？

昭和41年9月に、シニア世代が学ぶ喜びの体得や生きがいをもって心身ともに健全な生活をしていくことを目的とした「学習と仲間作りの場」として「老壮大学」が開設されました。

その後、平成15年度には「老壮セミナー」、さらに平成21年度には「いきいきセミナー」と名称を改め、現在は1年に2回、前期と後期の講座を、市民が参加しやすい東西の会場に分けて実施しています。



(国立能楽堂研修能舞台)

対 象：武蔵野市在住の60歳以上（4月1日現在）の方24名

超えた場合は抽選。※老壮大学・老壮セミナー・いきいきセミナー修了生は除く。

受講料：無料 ※実費あり。音楽講座：歌集レンタル100円

バス見学：国立能楽堂チケット代および昼食代として4,470円など

応募方法

次の■のいずれかの方法でお申し込み下さい。

■インターネット：武蔵野プレイスHPの

【参加者募集】令和5年度前期いきいきセミナーより

申込み受付中のボタンを押して、

お申し込みください（3月20日（月）まで）。

※インターネットからお申込みの場合、抽選結果はお送りしませんので、各自申込サイトで確認してください。

結果公開期間：令和5年3月25日（土）～4月10日（月）

■は が き：①〒住所 ②氏名（ふりがな）

③電話番号 ④生年月日 ⑤年齢を明記し、

〒180-0023 武蔵野市境南町2-3-18

武蔵野プレイス『いきいきセミナー』係へ。

※1人1枚でお申し込みください。

■直接窓口へ：武蔵野プレイス3階生涯学習窓口へ。



(HPはこちらから ↑)

申込締切：令和5年3月20日（月）必着

※定員に満たない場合は、締切後も参加可能な場合もありますので、お問い合わせください。

お申込時にいただいた個人情報は「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」を運営する武蔵野生涯学習振興事業団及び武蔵野文化事業団が管理運営する施設の予約及び教室の実施・運営に必要な範囲内で使用いたします。それ以外の目的で使用することはありません。

[お問合せ] 武蔵野プレイス 生涯学習支援係 電話:0422-30-1901

〒180-0023 武蔵野市境南町2-3-18

[主 催] 武蔵野市教育委員会



公益財団法人
武蔵野文化生涯学習事業団



ひと・まち・情報 創造館
武蔵野プレイス