

# 令和8年度前期 いきいきセミナー

「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り、楽しく活動を続けています。

## 《申込対象》

◎60歳以上の武藏野市民

◎同期会をつくって楽しく活動できる方

1 4/13 開講式・ガイダンス・仲間づくり  
(月) 13:30~15:00



2 4/20 「愛着と関係性を育むための  
“相互理解”のコツ」  
(月) 井上晶夫(NPO法人CRファクトリー)  
13:30~15:45



3 4/27 現地集合  
施設見学 「武藏野ふるさと歴史館探訪  
「学校・米軍宿舎・ムーバス  
から見る市域の歴史」  
(月) 高野弘之(公文書専門員)  
13:30~15:45(武藏野ふるさと歴史館)



4 5/12 現地集合  
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代表)  
13:15~14:45 (総合体育館)



5 5/19 現地集合  
音楽講座 「西洋音楽事始」  
~歌って元気 心と体~  
(火) NPO法人KOKOの会  
13:30~15:45 (スイングホール)



6 5/25 絵を楽しむこと・描くこと  
滝沢真幸(武藏野美術大学名誉教授)  
13:30~15:45



7 6/1 「古代エジプト」  
(月) 村治笙子(古代エジプト壁画研究家)  
13:30~15:45



8 6/8 「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



9 6/15 「世界を動かした女性リーダー  
メルケル・蔡英文・アーダーン」  
(月) 五十嵐暁郎(立教大学名誉教授)  
13:30~15:45



10 6/22 「あたまとからだを元気にする」  
~MCIからの回復・予防~  
(月) 黒田佑次郎(愛知医科大学医学部准教授)  
13:30~15:45



11 7/8 バス見学 「能・狂言の魅力を知る」  
(水) 三浦裕子(武藏野大学教授)  
9:20~17:00 (国立能楽堂)



12 7/16 閉講式・交歓会  
(木) 13:30~15:00



- 会場は、記載のない回は武藏野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、終了後の同期会づくりの足がかりにします。
- やむを得ず日程・講師・内容が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。
- お申し込み方法の詳細は、裏面をご覧ください。

### 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「老壯大学」が開設されました。

その後、平成 15 年度には「老壯セミナー」、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、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。前期は4月から吉祥寺の商工会館、後期は 9 月から武蔵野プレイスで開催します。参加しやすい会場・季節をお選びください。



国立能楽堂

対象 :武蔵野市在住の 60 歳以上(4 月 1 日現在)の方

受講生で仲間づくりをして、同期会として活動のできる方 40名

超えた場合は抽選。※老壯大学・老壯セミナー・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 6,100 円

※武蔵野地域自由大学ポイント付与対象講座です。9回以上出席で1ポイント付与。

### 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8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、



HP はこちらから▲

お申し込みください(3 月 8 日(日)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 8 年 3 月 17 日(火)~4 月 13 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。

■窓 口:武蔵野プレイス 3 階生涯学習窓口へ。

**申込締切 : 令和 8 年 3 月 8 日(日)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」を運営する武蔵野文化生涯学習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