

★キラ★いきいき！  
たのしく学べる♪

## 2023 頸城地区公民館事業

参加費 920円(受講料、保険料)

# 寿

# 大学

【全4回】



日々の健康、地域の歴史、ロマンあふれる天体や隕石…  
色々なことが学べる「寿大学」が今年もいよいよ開講します！  
よりよく生きるための学びをはじめませんか？

座学 体操	5月31日(水) 午前9時30分 ～11時30分	<b>老化に負けるな！</b> 生活習慣を見直して一生涯元気な体に (座学)保健師、(体操)育成士	ユートピア くびき希望館
現地 学習	6月 7日(水) 午前10時～正午	<b>五智「浜の善光寺」へ行こう！</b> 長野の善光寺と深い御縁のある浄土宗の寺院 色鮮やかな天井画や御戒壇巡りも見どころ	十念寺 (ユートピア くびき希望館集合)
現地 学習	7月12日(水) 午前9時30分 ～午後2時30分	<b>星ふる清里区へ行こう！</b> プラネタリウム鑑賞、(晴天時)天体観望、星ふる 清里会の紙芝居公演鑑賞、隕石落下公園等 ※昼食弁当代1,000円(当日徴収)	星のふるさと館 ～櫛池隕石落下公園 (ユートピア くびき希望館集合)
座学	9月 6日(水) 午前9時30分 ～11時30分	<b>免疫力アップ&amp;心身リラックスに</b> <b>睡眠の質を高めるちょっとしたコツ</b> 明治安田生命保険相互会社 「地元の『公民館』元気プロジェクト」	ユートピア くびき希望館

**5月2日(火)より申込開始します。**

電話またはメールでお申込みください。

～お願い～

- ・基本的な感染症対策にご協力ください。
- ・主催者の判断で中止する場合があります。
- ・事業の様子を撮影し、公民館だより等に掲載する場合があります。

定員  
**40人程度**  
(申込順)

お申込み・お問合せ先

頸城区総合事務所 教育・文化グループ内

(電話受付は、平日午前9時から午後4時まで)

☎025-530-2311 担当:三宅(公民館主事)

メールでのお申込み  
はこちらから→

