

30分以内で♪

全て無料
申込不要

サクッと気軽にできる楽しい体験 盛りだくさん

人材バンクの展示と体験コーナー

10/26(月) 12:00 ~ 10/30(金) 14:00

会場 … 展示・体験いずれも 宇治市役所 1階 市民交流ロビー

展示

登録講師の作品や日頃の活動内容についてのパネル展示をします (期間中常設)

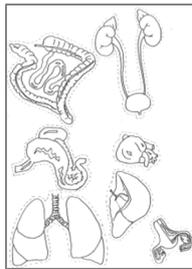
体験

日替わりで作品づくり体験やミニ講座を実施します (無料・申込不要) 日時・内容は下記のとおり。時間内に随時実施します。

10/26(月) おとなの保健室

13:00 ~ 14:00 講師：関岡 時子

自分の臓器が体のどの辺りにあるか、知っていますか？ やってみてビックリの人体パズルとミニ講座で健康について考えましょう。保健師の資格を持つ講師による健康相談もあります。



10/27(火) ステンシルでコースター作り

10:00 ~ 12:00 講師：谷 多規子

自分だけの洋服や小物等が作れるステンシル。布に型を置き、絵の具で色を入れて素敵なコースターを作りましょう。期間中は美しく細やかな模様を施した講師の作品を展示しています。



10/28(水) 丹田式呼吸法で若返ろう

10:00 ~ 12:00 講師：NPO法人生命の貯蓄体操普及会京みやこ支部

生涯健康で元気に生活するため、体操を始めませんか。市内で数多くの教室を開催している「生命(いのち)の貯蓄体操」。その基本となる「丹田式呼吸法」を中心とした体操の一部が体験できます。丹田(たんでん)...へその下のあたり



10/29(木) スポーツ吹矢の実演

10:00 ~ 12:15 講師：黒田 勝明

近年注目されているスポーツ吹矢を講師が実演します。腹式呼吸を取り入れるなど、楽しみながら健康づくりができるスポーツ。矢は軽いので、簡単・安全です。期間中は使用する用具やパンフレット等をたくさん展示しています。



10/30(金) からだ年齢チェック

10:00 ~ 12:00 講師：岡 大祐

あなたのからだ年齢は実年齢より若い？それとも...。一度チャレンジしてみませんか。フィットネスクラブの現役インストラクターの講師が、体組織計を使って体重・体脂肪・筋量等をチェック。その方に合った運動方法・食事をアドバイス。



「宇治市生涯学習人材バンク」は市内で活躍する個人講師・グループを集めた人材情報提供サービス。

市ホームページ (<http://www.city.uji.kyoto.jp/jinzai/>) と冊子版(市内公共施設に設置)で情報を公開しています。

【主催・お問い合わせ先】

宇治市教育委員会生涯学習課

〒611-0021 宇治市宇治琵琶 45-14

TEL : 0774-20-8758 FAX : 0774-39-9501

E-mail : shogaigakushuka@city.uji.kyoto.jp

