



出雲市生涯学習情報

学びは豊かな人生の第一歩!あなたの生涯学習を応援します!

申込み・おたすね 市民活動支援課 〒693-8530 出雲市今市町70番地
☎ 21-6528 FAX 21-6299
メールアドレス: gakushu@city.izumo.shimane.jp



受講希望者は電話、FAX、メール(件名は「生涯学習講座申込」としてください。)、生涯学習講座ホームページ(しまね電子申請サービス)のいずれかで①講座名②氏名③住所④連絡先を明記のうえ、お申込みください。

※受講は抽選で決定します。※託児(託児名、性別、生年月日等)、通訳、要約筆記や介助その他、何らかの配慮が必要な人は、お申込時にお伝えください。

おひとりさま集まれ! 手間なしメニューでシェアランチ!

ひとり暮らしだと、お料理をするのがおっくうで、つつい食事を抜いてしまったり、簡単なもので済ませてしまったり…。身体を作るのは日々の食事!手を抜いても美味しいものを!バランスのいいものを!面倒でも忙しくても簡単に作ることでできる電子レンジ活用メニューや手間なしメニューを紹介しします。実際に作って、みんなで食事を楽しみましょう。

主催:島根県立大学出雲キャンパス

6/11(火)
10:00~13:00

【会場】島根県立大学出雲キャンパス
【定員】15名
【材料費】500円
【応募締切】6月6日(木)

出産前後のからだ作り講座 ～温活塾～

受講料
無料

主催:島根県立大学出雲キャンパス

【会場】島根県立大学出雲キャンパス
【対象と定員】①妊娠34週までの妊婦さん 10名程度
②生後2か月以上児とその母親 10組
【応募締切】各日程開催の1週間前まで

冷えを改善し、身体を温めることは妊娠中も産後もとても大切です。妊娠後期から自律神経を整えて出産・産後に向けた身体作りをめざしましょう。



ご希望回を申込時にお伝えください。

回	日	時間	内容
①	6/12(水)	10:00	<妊娠期>心と体を温めて分娩に向けたリラックス法
②	9/11(水)	12:00	<産褥期>心と体を温めるベビーマッサージと身体を温める食事の話

2019年度島根県立大学客員教授特別講義

受講料
無料

目指すは人間回復! ～誰もが自分らしく生活出来る街づくり～

6/21(金)
16:30~18:00

- 会場 島根県立大学出雲キャンパス
- 定員 100名
- 応募締切 6月14日(金)

講師は脳卒中専門の脳神経外科医からリハビリテーション医に転向され、長嶋茂雄氏の主治医としても有名な酒向正春氏です。人間回復を目標としたリハビリテーション医療・社会参加と社会貢献活動が継続できる街づくりを実践している酒向氏に、タウンリハビリテーション活動を基盤にした健康福祉都市構想についてお話しいただきます。

—講師プロフィール—

さこう まさはる

酒向正春氏

大泉学園複合施設施設長
医療法人社団健育会 ねりま健育会病院院長

専門分野 脳神経外科 脳卒中
リハビリテーション



1987年愛媛大学医学部卒業後、同大学脳神経外科学教室へ入局し、脳卒中治療を専門とする脳神経外科医となる。その後病気の治療のみならず、患者の残存能力を引き出し回復させていくことの重要性を感じ、2004年脳リハビリテーション医に転向。2012年から世田谷記念病院副院長および回復期リハビリテーションセンター長を務め、豊富な経験と深い知見から高い成果をあげている。またライフワークとして「健康医療福祉都市構想」を提言、超高齢化社会を見据え、高齢者や障がい者、子育て世代を含めた全ての世代に、街でリハビリテーションに取り組める優しい街づくりに尽力している。2017年3月から医療法人社団健育会 ねりま健育会病院院長を務める。

主催:島根県立大学出雲キャンパス

きらきら学校 生徒募集

ボランティア先生による教室

先生はすべてボランティアです。
先生と生徒が協力しあって運営する教室です。
生徒の皆さんも、一緒に教室を盛り上げましょう!!

区分教室名	パソコン教室 基本コース②、③期	きもの着付け教室
内 容	文章作成ソフトのワード2013の基本操作を学びます。	ゆかたから礼装までのきもの着方と帯結びを楽しく学んで、マナーを身につけます。資格試験可能です。
先 生	外山 明(シニアITくらぶいづも)	森広 翠(全国きもの指導者協会 認定総師範)、糸賀、原、板倉
実 施 日	②期 7/2~8/27 ③期 9/3~10/22 毎週火曜日(8/13は除く)(全8回)	7月~3月 第2土曜日(全9回)
時間・場所	9:30~12:00 出雲市総合ボランティアセンター	14:00~16:00 さんびーの出雲
対 象 等	Aコース:パソコンに触れたことのない人(定員5名) Bコース:簡単な文字入力や文章作成のできる人(定員10名) ※用意するもの:パソコン、マウス、資料代等2,000円	どなたでも(定員15名) ※用意するもの:筆記用具、ゆかた一式、半幅帯、洗濯バサミ、小物類、会場費ほか経費として月に500円程度必要
区分教室名	思考力が手に入る!絵で解く算数教室②~③期	きもの教室 上級編
内 容	算数の文章問題を絵図にして考える、ユニークな思考法を体験します。日本で生まれた優れた教材です。	普段着から礼装までの着物を人に着せる着せ方を学びます。
先 生	小村 知弘(島根どんぐり問題実践会)	森広 翠(全国きもの指導者協会 認定総師範)、糸賀、原、板倉
実 施 日	②期 6/22-29 ③期 7/13-27 (各期全2回)	7月~3月 第4土曜日(全9回)
時間・場所	10:00~11:30 出雲市総合ボランティアセンター	10:00~12:00 さんびーの出雲
対 象 等	年長~小学生まで(保護者同伴)(定員10名) ※用意するもの:資料代として毎回500円、 筆記用具(鉛筆、色ボールペンなど)、B4サイズ落書き帳、飲み物	どなたでも(定員15名) ※用意するもの:筆記用具、ゆかた一式、半幅帯、洗濯バサミ、小物類、会場費ほか経費として月に700円程度必要
区分教室名	和紙ちぎり絵教室	初心者向けかるた(百人一首)教室
内 容	和紙に触れ、和紙をちぎり、「和紙ちぎり絵の魅力」を作品にして楽しみましょう。	かるた(百人一首)取りを体験しながら、約千年前の雅な人々の暮らし、情景にふれてみませんか。
先 生	森岡 玲子(しゅんこう認定講師)	尾原 昭(全日本かるた協会公認五段)
実 施 日	6月~12月 第3木曜日(8月のみ第4木曜日)(全7回)	7月~2月 第1・3日曜日(全16回)
時間・場所	13:00~15:00 出雲市総合ボランティアセンター	14:00~16:00 出雲市総合ボランティアセンター
対 象 等	どなたでも(定員10名) ※用意するもの:えんぴつ、のり、はさみ、おしぼり、 1回につき700円~1,000円程度の材料費必要	どなたでも(定員10名)
区分教室名	やさしい防災講習会③~④	はじめての終活教室④~⑤
内 容	いつ、どこで起こるか分からない災害が多発しています。日ごろから備える力をつけましょう。	人生の良い終焉を迎えるために、必ずやっておきたい終活の基礎知識や必要性を学びましょう。
先 生	才木 新一(防災士、島根県防災支援ネットワーク代表)	葛西 浩二(一般社団法人 終活サポート協会理事長)
実 施 日	③期 6/9 救助・救急法について ④期 7/14 地震被害について	④期 7/7 「遺産相続と遺言書を学びましょう」 ⑤期 8/4 「自筆遺言書の書き方講座」
時間・場所	10:00~11:30 出雲市総合ボランティアセンター	13:00~14:30 出雲市総合ボランティアセンター
対 象 等	どなたでも(定員15名) ※用意するもの:資料代として各回200円	どなたでも(定員20名) ※用意するもの:筆記用具、資料代として各回500円必要
区分教室名	笑顔が生まれるシナプソロジー教室②期	和裁教室
内 容	「左右で違う動きをする」など普段慣れない動きで脳に刺激を与え、活性化します。笑顔が生まれる楽しいプログラムです。	和服の製作。女物ゆかたをつくります。
先 生	石川 保(シナプソロジーインストラクター)	平尾 春美(和裁一級技能士)
実 施 日	7/17・24、8/21・28 (全4回)	6/17、7/1・29、8/5、9/2・30、10/7・21、11/18、12/2(全10回)
時間・場所	10:00~11:00 出雲市総合ボランティアセンター	10:00~12:00 出雲市総合ボランティアセンター
対 象 等	どなたでも(定員10名) ※動きやすい服装でご参加ください。	どなたでも(定員10名) ※用意するもの:おとな女物ゆかた地1反(木綿物)、裁縫道具一式

- ◎応募方法: 往復はがきまたはメールで、1通につき1教室・1名で応募してください。(※家族での参加は、一緒に応募可)
(※やさしい防災講習会のみ、電話での受付となります。)
- ◎記入事項: ①希望教室名 パソコン教室(コース)・絵で解く算数教室は何期(第1・2希望まで記入)、終活教室は両方受講可
②郵便番号 ③住所 ④氏名(家族参加の場合、全員の氏名)
⑤電話番号 ⑥年齢

- ◎応募締切: 6月7日(金)必着
※各教室とも定員を超えた場合は抽選となります。
※締切後、2週間前後で全員に結果通知予定
※いずれの教室も受講料は無料(資料代が必要な教室もあります)
※開催日・場所は変更になる場合があります。

〒693-0002	(空白)	【往復はがき】
【往信】 出雲市今市町 北本町3-1-6 出雲市総合 ボランティアセンター	〒XXX-XXXX	①希望する教室名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤電話番号 ⑥年齢
	【返信】 あなたの住所氏名を 記入してください	

申込み・おたずね

出雲市総合ボランティアセンター 〒693-0002 今市町北本町3-1-6
☎21-5400 メールアドレス: volunteer@local.city.izumo.shimane.jp(携帯メール不可)