



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!

出雲市生涯学習講座

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 gakushu@city.izumo.shimane.jp



受講希望の方は電話、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。定員に満たない場合は締切後も先着順で受け付けます。

※要約筆記や介助など、何らかの配慮が必要な方は、事前にご相談ください。

学力・能力関係なし!気軽にチャレンジ

大人だからできる外国語学習法

託児無料

この年で外国語なんて…と諦めていませんか?大人の豊かな経験を最大限にいかす学習法で、効率よく語学勉強をスタートさせましょう。外国人人口県内No1の出雲だからこそ、今年は語学にチャレンジ!異文化雑談で国際交流知識も得られます。

【時間】10:00~12:00 【定員】30名
【会場】市役所本庁くにびき大ホール
【応募締切】6月19日(火) 【受講料】100円

※どの言語にも対応可能な方法です。今回は元釜山外国語大学准教授の講師が日本人の初めての外国語学習におススメする韓国語で体験していただきます。

| 回 | 日 | 内容 |
|---|---------|------------------------------|
| ① | 6/27(水) | ・外国語の基本・外国語短期マスター法 ほか |
| ② | 7/24(火) | ・韓国語でワンレッスン ・学習に役立つ豆知識 ほか |

共催: 島根県立大学出雲キャンパス公開講座

出産前後のからだ作り講座~温活塾~

薬膳を用いて冷えを改善し、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す。また、妊娠から赤ちゃんとの授乳やお世話の仕方などを学び、赤ちゃんへの愛情を深めます。

【対象】出産予定日が9月中旬~10月中旬ごろの妊婦さん。原則全回参加できる方。

【時間】10:00~12:00

【会場】島根県立大学出雲キャンパス

【応募締切】6月7日(木)

【定員】10名 【受講料】無料

※第4・5回は受講者の皆さんのご都合に合わせて開催日を決定します。

| 回 | 日 | 内容 | |
|---|---------|-------------|------------------------|
| ① | 6/21(木) | 妊娠 期 | 心と体を温めて分娩に向けたリラックス法① |
| ② | 7/12(木) | | 心と体を温めて分娩に向けたリラックス法② |
| ③ | 8/23(木) | | 心と体を温めて赤ちゃんとの暮らしはじめる準備 |
| ④ | 10月下旬~ | 産 褥 期 | 心と体を温めるベビーマッサージ 基本編 |
| ⑤ | 11月下旬~ | | 心と体を温めるベビーマッサージ 応用編 |

共催: 島根県立大学出雲キャンパス公開講座

高齢期の低栄養予防のための講座 —加齢に負けないために—

【時間】14:00~15:30 【定員】40名

【会場】島根県立大学出雲キャンパス

【応募締切】6月21日(木) 【受講料】無料

※一般の方ももちろん、医療介護職の方の受講も歓迎します。

「自分は元気だから低栄養なんて関係ない」「食が細くなったのは年のせい」そう思っている方はいませんか?

高齢者の低栄養は、筋力の低下による日常生活への支障、病気への抵抗力の低下や病気からの回復の遅れ等、寝たきりになるリスクが高まります。自分の栄養状態に関心を持ち、正しい知識をもつことが大切です。元気で長生きするための食生活について一緒に考えてみませんか。

| 回 | 日 | 内容 |
|---|---------|--------------------|
| ① | 7/5(木) | 高齢者の低栄養について |
| ② | 7/12(木) | 低栄養・在宅医療における栄養サポート |
| ③ | 7/19(木) | 元気で長生きするための食生活 |
| ④ | 7/26(木) | 高齢者の嚥下機能と嚥下障害 |

ボランティア情報

出雲市総合ボランティアセンター 〒693-0002 出雲市今市町北本町3-1-6
☎ 21-5400 FAX 21-1831 メール izuvolun@mx.miracle.ne.jp

あなたの知識や技能、経験や趣味をボランティアに生かしてみませんか?まずはお気軽にお問い合わせください。

単発
ボラ
ンティア

佐田やまびこ健康マラソン 大会のボランティア募集!!

【内容】受付、会場案内、ゴールのお手伝い等
【日時】6月17日(日)7:30~12:30
【場所】飯の原農村公園「吉栗の郷」(佐田町)
【その他】記念品あり 【締切】6月7日(木)

継続
ボラ
ンティア

保護された犬や猫の世話の お手伝いボランティア募集!!

【内容】犬や猫のエサやり、トイレ掃除のお手伝い
【時間】9:00~、または16:00~(ご自身の都合に合わせて)
【場所】小山町
【条件】動物が好きな方、責任をもって世話をしていただける方
継続的に活動できる方(週1回でもOK)
【その他】事前面談あり

最新のボランティア情報はホームページでご確認ください▶<http://fish.miracle.ne.jp/izuvolun/osirase/osirase.html>

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!!

| | | |
|-------|--|---|
| 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。終了後は修了証書授与あり。資格試験可能です。 |
| 先生名 | 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、伊藤 |
| 実施日 | ②期 7月3日～8月28日 ③期 9月4日～10月23日 毎週火曜日(8月14日は除く)(全8回) | 7月7日・15日、8月4日・19日、9月8日・16日、10月6日・28日、 11月18日・24日、12月8日・16日、1月19日・27日、2月2日・17日、 3月2日・17日(全18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 さんぴーの出雲 |
| 対象等 | Aコース:パソコンに触れたことのない方(定員5名) Bコース:簡単な文字入力や文章作成のできる方(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10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1,000円程度必要 |
| 教室名 | 思考力が手に入る! 絵で解く算数教室①～③期 | 正しいキネシオテーピング法教室②期 |
| 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。大人の日常の脳トレにもおすす めです。 | 日本が生んだ世界に誇れる唯一の療法、キネシオテーピング法。正 しい貼り方、理論を覚え、痛みや違和感、浮腫を軽減し医療にスポ ーツに! 快適な生活を! |
| 先生名 | 小村 知弘(島根どんぐり問題実践会) | 石川 保(キネシオテーピング協会 指導員) |
| 実施日 | ①期 7月7日・21日 ②期 8月4日・18日 ③期 9月1日・22日 各期(全2回)(いずれも土曜日) | 8月18日・25日 土曜日(全2回) |
| 時間・場所 | 10:00～11:30 出雲市総合ボランティアセンター | 15:00～17:00 出雲市総合ボランティアセンター |
| 対象等 | 小学生～大人まで(小3までは保護者同伴、小6までは保護者同伴が望 ましい)(定員5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 | どなたでも(定員10名) ※用意するもの:はさみ、テープの貼れる服装(Tシャツ、短パン) 筆記用具、テキストとテープ代として1,800円 |
| 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、約千年前の雅びな人々の暮 らし、情景にふれてみませんか。 |
| 先生名 | 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(全7回) | 7月～2月 第1・3日曜日(全16回) |
| 時間・場所 | 13:30～15:30 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) |
| 教室名 | パソコンエクセルマクロ導入教室 | はじめての終活教室⑤、⑥期 |
| 内容 | 関数ではできない加算処理、繰り返しの処理をマクロ機能を使って 処理する方法を勉強します。 | 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。 |
| 先生名 | 有地 徳次 | 葛西 浩二(一般社団法人 終活サポーターズ協会理事長) |
| 実施日 | 8月19日・26日・9月2日・9日・30日、10月14日 いずれも日曜日(全6回) | ⑤期 6月17日「お墓をどうするのか?」 ⑥期 7月22日「平均寿命と健康寿命について考える」 |
| 時間・場所 | 9:30～12:00 出雲市総合ボランティアセンター | 13:30～15:00 出雲市総合ボランティアセンター |
| 対象等 | パソコンでエクセル基本操作ができる方(定員8名) ※用意するもの:パソコン、マウス、教材費1,500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200円必要 |
| 教室名 | 笑顔が生まれるシナプソロジー教室②期 | |
| 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。 | |
| 先生名 | 石川 保(シナプソロジーインストラクター) | |
| 実施日 | 7月18日・25日、8月22日・29日(全4回) (いずれも水曜日) | |
| 時間・場所 | 10:00～11:00 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。 | |

◎応募方法:
往復はがきまたはE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)

◎記入事項:
①希望する教室名 パソコン教室と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
【パソコン教室のみ】⑥年齢とコース

【絵で解く算数教室のみ】⑥年齢(学年)と小4年以上で親の同
伴可or不可

【終活教室のみ】⑥年齢

◎応募締切:6月7日(木)必着
※各教室の定員を超えた場合は抽選
※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
※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】 |
| 【返信】 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右の「記入事項」 参照 |
| | 【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 E-mail: volunteer@local.city.izumo.shimane.jp(携帯メール不可)