



# 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・おたずね** 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: [gakushu@city.izumo.shimane.jp](mailto:gakushu@city.izumo.shimane.jp)

事前に申込みが必要です。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)、しまね電子申請サービスのいずれかで ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③住所 ④連絡先 を明記の上お申し込みください。

※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。  
※通訳、要約筆記や介助その他、何らかの配慮が必要な方は、お申込時にお伝えください。



**受講料無料**

## 誰にでもできる簡単な健康体操! 笑いヨガ講座

【日時】5月18日(土)10:00~11:30  
【会場】市役所本庁くにびき大ホール  
【講師】  
笑いヨガティーチャー 青木しのぶさん  
笑いヨガティーチャー 吾郷 美晴さん  
【定員】50名  
【応募締切】5月8日(水)

しまね電子申請



「最近運動不足が気になる」「楽しく運動を続けたい」「日常のストレスを発散したい」「笑いヨガってなあに?」という方におすすめです。笑いヨガは「ヨガ」という名前ですが、難しい動きではありません。みんなであっはっは!!心と身体もリフレッシュしてみませんか?

## 理学療法士の健康体操講座 介護や寝たきりにならないために 今日からでも遅くない!フレイル予防

【日時】5月25日(土)10:00~11:30  
【会場】市役所本庁くにびき大ホール  
【講師】理学療法士 祝部 俊成さん  
【受講料】100円  
【定員】50名  
【応募締切】5月15日(水)

しまね電子申請



フレイルは、加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことです。フレイル状態や、介護や寝たきりにならないためには、栄養、運動、社会参加が大切です。家族や自分の生活習慣に活かし、どう予防すればいいのか、今日から役立つ健康維持のコツや健康体操を学び、日常生活に活かしませんか?

**受講料無料**

## 放送大学島根学習センター 公開講演会 「仏教の東方伝来と冥界観」

【日時】6月1日(土)14:00~15:30  
【会場】市役所本庁くにびき大ホール  
【講師】大阪大学名誉教授、放送大学島根学習センター客員教授 荒川 正晴氏  
【定員】50名  
【応募締切】5月22日(水)

しまね電子申請



仏教はインドで生まれた宗教で、だいたい1世紀頃には中国に伝わりました。仏教は、どのような宗教として東方世界に伝わったのでしょうか?中国を中心とする東アジア世界に定着した仏教が、どのような宗教として受け容れられていたのか、世俗信徒の信仰レベルでお話します。それまでの死後に対するイメージをどのように変えていったのかをご紹介します、私たちが今持っている冥界観とのつながりを明らかにします。

**受講料無料**

## —島根県立中央病院出前講座— 認知症に伴うこころの症状

【日時】6月12日(水)10:00~11:30  
【会場】市役所本庁くにびき大ホール  
【定員】50名  
【応募締切】5月22日(水)

しまね電子申請



認知症とはどのような病気か、「自分が認知症になったら」「家族が認知症になったら」など、こころの症状について解説します。

島根県立中央病院 精神神経科部長  
森崎 洋平 先生

日本精神神経学会 精神科専門医・指導医  
日本総合病院精神医学会  
一般病院連携精神医学専門医・指導医  
精神保健指定医  
緩和ケア研修会修了  
精神腫瘍学の基本教育に関する指導者研修会修了



あなたの  
会社に  
伺います!

# 令和6年度 企業向け出前講座

無料

皆さんの職場では、ワーク・ライフ・バランスの取組が進んでいますか。  
従業員の働きやすい職場環境をつくることで、離職防止、人手不足解消のカギとなっています。  
出雲市では、誰もが安心して働きやすい職場づくりの推進のため、企業・事業所へ無料で講師を派遣する「出前講座」を行っています。職場の研修等にぜひご活用ください。

## 研修テーマ

- ▶ ワーク・ライフ・バランスの基礎知識
- ▶ 女性の健康～女性の体について～
- ▶ 働きがいのある職場について
- ▶ アサーティブコミュニケーション（お互いを尊重しながら意見を交わす方法）
- ▶ アンガーマネジメント（怒りの感情に振り回されず、より良い人間関係を築く方法）
- ▶ 女性のキャリア形成・リーダーシップ研修
- ▶ ハラスメント防止研修
- ▶ 働く女性のヘルスケア

テーマについてはご相談ください。



出前講座の申し込み

**対象** 市内の企業・団体等(おおよそ10名以上)

※令和6年度派遣予定数 5社程度

**実施方法** 貴社へ講師が出向き、講座を開催

**日程** 貴社と講師の都合で調整

**講座内容** 相談のうえ決定

**講座時間** 1回あたり60～120分程度

**講師派遣料** 無料

**申込期間** 6月28日(金)まで

※派遣数に達しない場合は、再度募集します。

**申込方法** 電話または市のホームページから申込書をダウンロードして、FAX またはメールで送ってください。

### 申込・受講の注意点

- ▶ 期限までにお申し込みいただいた企業等から派遣先を決定しますが、申込状況により、ご希望に沿えない場合があります。
- ▶ 1企業につき1年度1回とし、計3回を上限とします。
- ▶ 開催は、おおよそ8月以降となります。
- ▶ 講座終了後2週間以内に、簡単な報告書の提出をお願いします。

申込み・おたずね/市民活動支援課 ☎21-6952 FAX 21-6299 メール [gakushu@city.izumo.shimane.jp](mailto:gakushu@city.izumo.shimane.jp)

# 令和6年度 市民協働事業支援補助金

(GOGOチャレンジ補助金)

## 事業提案募集!

提案書  
提出締切

5月10日(金)

今年からパワーアップ!  
ホームページをチェック!  
※対象経費・要件等も一部変更



皆さんの自由な発想によるユニークな事業提案により、  
地域社会の発展をめざします。

(※原則、5月第1週までに市民活動支援課へご相談ください。)

### 補助金額

1事業あたり

50万円  
を上限

補助率:  
対象経費の10/10以内

### 対象事業

- ・市内で活動する市民団体で、市と協働し、地域課題の解決をめざす事業(市民活動とは公益な18分野をいう)
- ・補助金交付が終了した後においても、地域の課題解決に向けて活動が継続して行われる見込みがある事業
- ・斬新な発想で、他地域に広がるモデルとなりうる事業

### 対象団体

市内の市民団体・NPO法人等の非営利団体

### 事業期間

令和7年3月31日まで

### 審査方法

プレゼンテーション  
(審査会において補助対象事業を5月下旬に決定予定)

採択事業数 10事業(目安)

申込み・おたずね/市民活動支援課 ☎693-8530 出雲市今市町70

☎21-6528 FAX 21-6299

メール [gakushu@city.izumo.shimane.jp](mailto:gakushu@city.izumo.shimane.jp)

