

【令和4年度 八雲町女性学級】

あかね

茜学級の 仲間を募集しています

茜学級(八雲町女性学級)は、八雲町にお住まいの女性なら
どなたでも参加できる学級です。
趣味活動や講義、実習などのバラエティに富んだプログラムを通じて、
楽しく豊かに学んでみませんか？
どうぞお気軽にご参加ください！！

- ・活動期間：令和4年8月下旬～令和5年2月下旬を予定(月1～2回程度)
- ・活動場所：八雲町公民館ほか
- ・内 容：軽スポーツ、文化活動、各種講話会など
- ・受講料：一人2,000円(そのほかに、材料代・保険料実費がかかります。)
※受講料2,000円は、1回ごとの受講料ではなく、8月～2月まで通しでの受講料となります。
- ・申込方法：8月24日までに八雲町公民館へ参加申込書を持参、または、
八雲町教育委員会社会教育課(0137-63-3131)までお電話で
お申し込みください(途中からの参加も大歓迎です！)。
- ・主 催：八雲町教育委員会

午前

8/30(水)
開講！



コース

火曜日(全15回)

10:00～12:00

2つのコースから

え ら

べ る

夜

9/1(木)
開講！

コース

木曜日(全15回)

19:00～21:00



午前中に仲間と集まって楽しく過ごしたいわ！

介護予防や生きがい学習プログラムを受講したいわ！



日中の仕事が終わってから受講したいな！！

からだを積極的に動かしたり、健康について知りたいな！！



きりとり

茜学級(八雲町女性学級) 参加申込書

コース	午前コース・夜コース	生年月日	S・H	年	月	日
お名前		電話番号				
住所		E-mail				

八雲町で生活する女性のためだけの、学びの時間。

はじめよう、茜学級！

コロナ禍で自宅で過ごす生活から、感染対策をとりながら活動を求める時期がやってきました。八雲町女性学級（通称：茜学級）では、女性一人ひとりが生き生きと、地域や家庭で活躍するため、月に2回程度、健康や文化学習などの学習・体験活動を実施しています。仲間と楽しみながら、日々の生活に元気を取り入れてみませんか？年度の途中からでもご参加いただけます。午前コース・午後コースのいずれかを選んで、自分に合ったペースで学級へ参加してみてください。

スポーツ



毎日の生活の中で、意識的に運動をすることが減ったと思いませんか？年齢に合わせた運動方法について詳しく知りたいと思ったら、今の自分に合ったトレーニングやエクササイズをはじめましょう！（体力測定・軽スポーツ・ストレッチなど）

健康



生活様式の多様化に悩む現代人はストレスがいっぱい！「自分の時間をとりたけれど…。」食事に睡眠、毎日の家事。どれも欠かせないものですが、出来ることなら楽しみたい。生活のヒント、一緒に探してみませんか？（健康講座など）

地域・防災



地震・津波・火山噴火…。いつ起こるかかわからない災害に備えあれば憂いなし！自分と家族が安全に行動できるように、お住まいの地域で起こるかもしれない災害の特性やお役立ち情報を詳しく学び、活用していきましょう。（防災学習など）

趣味・文化



小物づくりをはじめとする体験活動を楽しみましょう！講師から新しい物づくりを教わったり、仲間同士で教え合ったり、得意なこと、やってみたいことを情報交換しながら生活に取り入れてみましょう。（手芸・陶芸体験・国際交流など）

ライフワーク



女性を取り巻く生活環境は様々。仕事に家事、子育てに介護、自分の健康もしっかりと維持。生活の中で抱える悩みや疑問は、専門家によるアドバイスで解決しましょう。年に1回の女性のための講演会を実施しています。ぜひご参加ください！（R4年度は10月15日（土）午前中の開催を予定しています）

交流



たまにはフィールド活動でリフレッシュ！学級生みんなまで体験したいこと、行ってみたい場所へ目的を持って出掛けましょう！隣町の歴史や屋外体験を半日かけて経験することで、何か新しいことが見つかるかも。（町外研修または町内研修※昼コースのみ実施予定。大型バスで移動）

プログラム開催日について

〔・新型コロナウイルス感染拡大状況により、プログラムを変更・中止する場合がございます。〕
〔・プログラムの内容は、開講初日にお知らせいたします。〕

午前☀️ コース

火曜日（全15回）
10：00～12：00

【8月】8/30
【9月】9/6・13・27
【10月】10/4・15※・25
【11月】11/1・8・9※・29
【12月】12/13
【1月】1/17
【2月】2/7・21

夜🌙 コース

木曜日（全15回）
19：00～21：00

【9月】9/1・15・22
【10月】10/6・7※・15※・20
【11月】11/17
【12月】12/1・8・15
【1月】1/12・26
【2月】2/2・16

※10/15（土）は、全町女性研修会開催日のため、土曜日10時からの開催です。
※午前コース11/8・9および夜コース10/6・7は、2日連続開催プログラムとなっております。

明治安田生命

MY 定期講座

との連携をはじめました！

八雲町は、令和3年に明治安田生命保険会社と包括連携協定を締結しました。茜学級では、町民一人ひとりの健康づくり・豊かな町づくりを推進するため、経験豊富な八雲町内の講師をはじめとした学習講座や、明治安田生命が実施する健康チェック（健活ブース）や学習講座を随時開催してまいります。日々の健康管理の一環として、ぜひご活用ください。