

ゆいま～る

生涯学習&
ボランティア情報誌

講座情報

講座の名称等	講師(敬称略)	内容	開催日時		場所	問合せ先
のんびり ママカフェ	こども家庭課 職員	ママの休息やリフレッシュ ママ同士の交流 育児相談	7/6 (月)	13:00 ～ 16:00	あいぱーく光	こども家庭課 0833-74-1108
スマホ・パソコン 学習会	光市情報学習 推進協議会	メモ式カレンダーの作成	7/8 (水)	13:30 ～ 15:30	地域づくり 支援センター	生涯学習センター 0833-72-3447
ひかり高年者 生きがいセミナー	日本スポーツ協会 公認アスレティック トレーナー 三浦 宏次郎	いつまでも動ける体を！ ロコモ・フレイルを予防す る運動のコツ	7/9 (木)	10:00 ～ 11:30	地域づくり 支援センター	生涯学習センター 0833-72-3447
離乳食教室	健康増進課管 理栄養士・こども 家庭課保健師	離乳食のすすめ方につ いてのお話、育児相談、 保護者同士の交流、育児 サークルの紹介	7/15 (水)	10:00 ～ 11:45	あいぱーく光	こども家庭課 0833-74-1108
ファミリーアンドフレ ンズCPR(心肺蘇 生法講習会)	病院局職員	心肺蘇生法の基本手技、 AEDの使い方など	7/18 (土)	10:00 ～ 12:00	光総合病院	光総合病院 地域医療連携室 0833-72-1000
光市立図書館開館 50周年記念講演	詩人・翻訳家 アーサー・ピ ナード	絵本の向こうに日本が見え る	7/18 (土)	13:30 ～ 15:30	市民ホール (小ホール)	光市立図書館 0833-72-1440
スマホ・パソコン 学習会	光市情報学習 推進協議会	ラインを楽しく使おう	7/22 (水)	13:30 ～ 15:30	地域づくり 支援センター	生涯学習センター 0833-72-3447
サポートバンク 登録講師セミナー	陶芸クラブ 松濤窯	「作る楽しみ」「使う楽しみ」 を感じましょう	7/23 (木)	10:00 ～ 11:30	松濤窯	生涯学習センター 0833-72-3447
光市食生活改善 推進員養成講座 (第1回)	光市健康増進 課	・開講、オリエンテーション ・食品成分表の使い方、調 理の基本等 ・食育ってなに？ ・調理実習～野菜たっぷり バランスよく～	7/24 (金)	9:30 ～ 13:00	あいぱーく光	健康増進課 0833-74-3007
本とつながる体験講 座 親子で学ぼう！夏休 み昆虫教室	やまぐち昆虫 楽会会長 角田 正明	図書館周辺の昆虫観察、 クワガタムシの飼育講座	7/26 (日)	9:30 ～ 11:30	光市立図書館	光市立図書館 0833-72-1440
わくわくものづくり ひろば	わかば児童館 職員	夏休みものづくり教室	7/28 (火)	9:30 ～ 11:00	わかば児童館	わかば児童館 0833-72-1433
わくわくものづくり ひろば	わかば児童館 職員	夏休みものづくり教室	7/28 (火)	13:30 ～ 15:00	わかば児童館	わかば児童館 0833-72-1433

ひかり高年者生きがいセミナー

7月9日(木)

10時～11時30分

講師 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

三浦 宏次郎 さん

テーマ

いつまでも動ける体を！ロコモ・フレイルを予防する運動のコツ

毎日を元気に過ごすための運動習慣を紹介します。



令和5年度セミナーにて講演

会場 地域づくり支援センター 体育室

受講料 1講座 300円

申込み・お問合せ先

センター窓口、電話、FAX、メールでお申込みください。応募フォームはこちら⇒



光市生涯学習サポートバンク登録者紹介



6月17日(水)

テーマ

『良い人生は、
良い睡眠から』

山本智子さん(上級睡眠健康指導士)による生涯学習サポートバンク登録講師セミナーを開催しました。睡眠〇×クイズで就寝前の正しい行動や、翌日の体調や頭の冴え具合で今の自分に合った睡眠時間を探すコツを学びました。

睡眠不足による脳機能の低下は、学習効果の弊害になったり、重大事故による経済損失も高額にもなり、睡眠をしっかりと取り脳を休ませることが大事と再認識しました。

睡眠の重要性を小・中学校や企業で説かれている山本さんです。地域や団体、サークルにおける学習会の講師としてもご紹介しています。詳しくは生涯学習センターまでお問合せください。

○光市生涯学習センター

〒743-0063 光市島田四丁目14番3号(地域づくり支援センター内)

Tel 0833-72-3447 Fax 0833-72-8133

E-mail manabing@sweet.ocn.ne.jp

○光市社会福祉協議会(ボランティアセンター)

〒743-0011 光市光井二丁目2番1号(あいぱーく光内)

Tel 0833-74-3020 Fax 0833-74-3073

E-mail info@hikari-shakyo.or.jp



これは、2つの機関が協力して作り上げた情報誌です。

●タイトル「ゆいまーる」について
沖縄の方言でユイ(結い、協働)+マール(順番)の意味で、相互協力の気持ちから付けました。