

講座13 ぴんしゃんウォーキング!~疲れにくい魔法の歩き方を学ぶ~

申込
フォーム

健康的で美しい歩き方を学びます。歩く量だけではなく「歩きの質」を高める「ぴんしゃんウォーキング」を習得しましょう。

日時: 2月8日(日) 10:00~12:00

場所: 園田東生涯学習プラザ 2階音楽室

対象: どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

定員: 先着20人

持ち物: 室内用シューズ、飲み物(動きやすい服装でお越しください)

講師: スタイリスト 平川 愛子 ((有)ナビ・オフィス取締役/ウエルネスアドバイザー)



講座14 音色とともに平和を考える ~渡野喜屋事件から~

日本軍が民間人を虐殺した「渡野喜屋事件」の生存者の仲村元一さんから沖縄三線の演奏とともに当時の体験談を聞き、沖縄の歴史と文化を学びましょう!

担当
窓口



日時: 2月9日(月) 14:00~15:30

場所: 園田東生涯学習プラザ1階 会議室

対象: どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

定員: 先着30名

申込方法: 上記の二次元コードで

講師: 仲村元一氏(事件生存者・琉球古典音楽安富祖流絃聲会師範)

共催: ダイバーシティ推進課、園田地域課

講座15 自然と文化の森プラットフォーム

園田の自然や農業・歴史文化について、地域のみなさんとやりたいことや気になることを話して交流する時間です。

申込
不要

日時: 2月12日(木) 19:00~20:30

場所: 東園田フリースペース(東園田町4丁目27-8)

対象: どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

共催: 自然と文化の森協会



講座16 ハートフルシネマ

上映作品 「見上げれば」

社会におけるひきこもりと人権の課題を描いた作品を鑑賞し、テーマについて考えます。

申込
フォーム

日時: 2月12日(木) 10:00~11:30

(映画上映約35分)

場所: 園田東生涯学習プラザ1階 会議室

対象: どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

定員: 先着30名

共催: 尼崎人権啓発協会

手話通訳あり



講座17 フレイル予防体操教室

自宅で簡単に取り組める、ストレッチや軽トレニング、認知症予防運動などカラダのために今できることを分かりやすく楽しく行います。毎週金曜日に開催しています。

担当
窓口

日時: 2月13日(金) 10:30~11:30

場所: 園田東会館(戸ノ内町3丁目27-1) 2階大会議室

対象: 地域にお住まいの40歳以上の方

定員: 25人

申込方法: 下記の電話かFAXで

(電話 06-6489-2039、FAX 06-6489-2089)

持ち物: タオル、飲み物

費用: 1期ごと(4回)1,000円 無料体験(1回分)あり

講師・共催: 尼崎市スポーツ振興事業団

講座18 園田プラザまつり

申込
不要

園田東・西生涯学習プラザの登録グループが普段の活動の成果を発表したり、活動内容を体験できます。

お気軽に
ご参加
ください!

日時: 2月14日(土) 10:00~16:00

場所: 園田東生涯学習プラザ

共催: 園田東・西生涯学習プラザ 登録グループ

