

第23回 生涯学習フェスティバル

生きがい・ふれあい 発見 知立の生涯学習

時 11月25日(土)、26日(日) 所 中央公民館



公民館講座・自主グループ芸能発表会

時 11月25日(土) 午後1時～4時
所 講堂
内 民踊、詩吟、歌謡、フォークダンス、
ジャズダンス、チアダンス

力作ばかり! 展示

● 公民館講座・自主グループ作品展示

時 11月25日(土) 午前9時～午後5時
11月26日(日) 午前9時～午後4時
内 陶芸、絵手紙、ちぎり絵、絵画、手芸、短歌、篆刻、
墨彩画、籐のバッグ、華道、俳句、子ども絵画、
書道、トールペイント

● 市内園児 家族の似顔絵展

時 11月25日(土)～
12月3日(日) 午後4時



● 活動発表

時 11月25日(土)～26日(日) 午後4時
内 生涯学習地域推進員による展示

呈茶

時 11月25日(土) 午前10時～午後3時
所 1階 ロビー
内 中央公民館講座「茶道」受講生による呈茶
¥ 一席300円

親子川柳 表彰式・入賞作品展示

▼表彰式

時 11月26日(日) 午前9時30分～11時
所 講堂

▼入賞作品展示

時 11月25日(土)～12月3日(日) 午後4時

1DAY講座

● はじめての手話教室

時 11月25日(土) 午前10時～正午
※詳細は広報ちりゅう10月号をご覧ください。

体験コーナー

● 木製4連弾鉄砲を作って遊ぼう!

昔懐かしい木材のおもちゃ作り体験です。輪ゴムが4発連続で飛ばせます。作った鉄砲を使っただてゲームをして遊びましょう。

時 11月25日(土)
①午前10時開始
②午前11時開始

所 中会議室

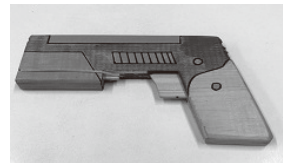
講 伊藤武男氏

対 どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴)

定 各回10組(先着順)

¥ 200円(当日お支払いください)

申 11月1日(水)～23日(祝)に
申込みフォームからお申込み
ください。



▲申込みフォーム

生涯学習講演会

● 1日たった5分! 簡単筋トレで健康ボディを手に入れよう

「筋肉は裏切らない!」筋肉の専門家が日常生活でもできるトレーニングを伝授してくれます

※手話通訳・要約筆記あり ※後日オンライン配信します。

時 11月26日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)

所 講堂 ¥ 入場無料 申 不要



【プロフィール】

講演会の詳細はこちら▶

1972年生まれ 静岡県出身。

大阪大学工学部卒。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。

博士(学術)。国立健康・栄養研究所特別研究員、東京大学学術研究員、順天堂大学博士研究員、近畿大学准教授を経て現職。

専門は筋生理学、身体運動科学。正道会館全日本空手道選手権出場。「筋肉は裏切らない」で流行語大賞にもノミネートされたNHK「みんなで筋肉体操」、「あさいち」などTVでも運動の効果をわかりやすく解説している。その他、NHK「おはよう日本」「ガッテン!」、NHK Eテレ「名作ホスピタル」、フジテレビ「ホンマでっか!? TV」テレビ出演・講演活動・著書など多数。

問 中央公民館 ☎ 83-1165 月曜休館)



講師
順天堂大学先任准教授
日本オリンピック委員会医科学スタッフ
日本ボディビル連盟医科学委員

谷本 道哉 氏

