



めいまい
安心
パック

チェア
エクサ
サイズ

6.15~
申込受付
スタート

明舞団地を楽しむ
5つのプログラム

ガンブラ
講座

女子大生
が教える
健康教室

ポーセラーツ

まちを楽しむ研究所

明舞センター第1ビル2階

明舞住民講座支援事業

※この事業は明舞団地の活性化に向けた、兵庫県・兵庫県住宅供給公社の委託業務として実施します。



まちを楽しむ研究所とは？

「まちを楽しむ研究所」は、まちを楽しむための秘訣を学ぶための機関です。

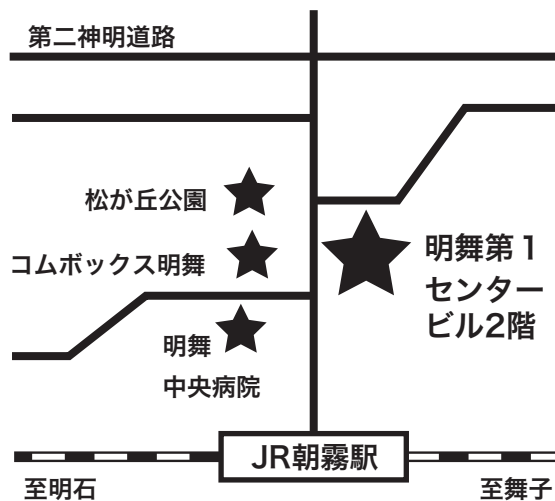
明舞団地に関わりのある方を講師とし芸術・文化などの知識や技術を学ぶことで、まちと自分の魅力がグレードアップします。

また、受講生がお互いに助け合い、笑顔あふれる楽しいまちのために活動するコミュニティが「まちを楽しむ研究所」です。

運営事務局（担当：初田直哉）
明舞第1センタービル2階

Tel : 090-5972-1972
Fax : 079-448-7273
Mail : info@toolbox.in.net

【主催】 まちを楽しむ研究所
【共催】 兵庫県／兵庫県住宅供給公社
【後援】 明舞まちづくり推進協議会
※明舞団地連合自治協議会
松が丘校区まちづくり協議会
神陵台ふれあいのまちづくり協議会
狩口台ふれあいのまちづくり協議会



まちを楽しむ講師大募集！

まちを楽しむ研究所は、明舞団地の皆さんを対象に、芸術・文化・生物等に造詣が深く、地域の方を対象とした講座を開催する方を講師として募集します。（他薦自薦問いません）

※下記の内容を記入の上、FAXでお送りください。

お名前	年齢
住所	
電話	
Fax	
アドレス	

講座の概要

テーマ
内容

↓↓↓↓ FAX 079-448-7273 ↓↓↓↓

1 めいまい安心パック

—近い将来を楽しむために—

[受講料] 無料 [対象者] どなたでも

[定員] 先着10名

[参加方法] 一部だけの参加可能

※全部参加者には粗品進呈予定

「めいまい安心パック」は、5年後、10年後といった近い将来に備えて、明舞団地で活躍するスペシャリスト達が、実生活に役立つ裏ワザをお伝えます。

① 7/2(木) 15:00~16:00(+質疑応答)

55歳からのパートナー探し

—ひとりからの卒業—

[講師] 小谷 千枝子 氏(ピュアクリオ)

① 7/2(木)
パートナー

② 7/16(木) 15:00~16:00(+質疑応答)

保険の裏ワザ

—退職後の安心なライフスタイル—

[講師] 神田 拓也 氏(保険アドバイザー)

② 7/16(木)
保険の裏ワザ

③ 7/30(木) 15:00~16:00(+質疑応答)

病気になっても家で暮らすために

[講師] 清水 政克 氏(清水メディカルクリニック)

③ 7/30(木)
家で暮らす

④ 8/6(木) 15:00~16:00(+質疑応答)

自分らしい葬儀と最新葬儀事情

※遺影撮影体験付き

[講師] 小黑 啓資 氏(株式会社タルイ)

④ 8/6(木)
最新葬儀

⑤ 8/20(木) 15:00~16:00(+質疑応答)

納棺体験+エンディングノート作成

[講師] 小黑 啓資 氏(株式会社タルイ)

⑤ 8/20(木)
納棺体験

2 チェアエクササイズ

—出会いから葬儀まで—

[受講料] 1,000円(全部込)

[対象者] どなたでも

[定員] 先着10名 [講師] 澤井 純子

チェアエクササイズは、椅子に座って行うリズムミカルな運動です。健康・体力づくりや生活の質の維持、日常生活動作の自立を促せる効果があり、運動初心者や中高年に適した、科学的根拠に基づいた運動導入プログラムです。

チェアエクササイズは、生涯健康・生涯現役を応援します!

① 7/3(金) 10:00~11:00 チェアエクササイズ①

② 7/17(金) 10:00~11:00 チェアエクササイズ②

③ 7/31(金) 10:00~11:00 チェアエクササイズ③

希望する場合は
○を記入下さい

3 ガンプラ講座

—ガンブラと妻との共存共栄—

[受講料] 500円(4回分)

[対象者] どなたでも

[定員] 先着10名

[講師] 初田 直哉

趣味としてガンブラを始める場合、最も気になるのは妻の目。ガンブラを始めたお父さんは良く妻の白い目を気にしながらガンブラ作りに励んでいます(;)のような言葉が...。一番ハッピーなのは、妻も一緒にガンダムについて興味を示すこと。はたして、それは実際可能なのか!? ガンプラをつくりながら一緒に語りましょう!

① 7/2(木) 19:00~20:00 講座~ガンブラ選び

② 7/16(木) 19:00~20:00 ガンプラづくり①

③ 7/30(木) 19:00~20:00 ガンプラづくり②

④ 8/6(木) 19:00~20:00 ガンプラづくり③

⑤ 8/20(木) 19:00~20:00 ガンプラづくり④

希望する場合は
○を記入下さい

4 看護な女子大生が教える健康教室

—健康寿命をのばす秘訣—

[受講料] 無料

[対象者] どなたでも

[定員] 先着10名 [講師] 今 明日香

いつまでも健康でいきいきと、自分らしく暮

らしたいと思うのは誰しもの願いです。心と

体は、老化に対して特別な手立てをしないでいると、「生活不活発病」ともいえる老年症候群になりがちです。病気を予防するだけでなく、日常生活の中で、体(筋肉)と脳(知力)をバランスよく使うことで老化のスピードを遅くすることができます。

① 8/18(火) 13:00~15:00 健康体操+熱中症対策

② 8/25(火) 13:00~15:00 健康体操+食(誤嚥や低栄養)

希望する場合は
○を記入下さい

0 今後の予定

—夏期講座とフォーラム—

①ピラミッドの謎にせまる

②親子でポーセラーツ

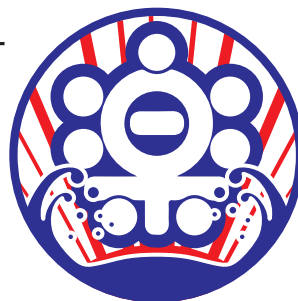
③親子でガンブラづくり

④アウトドアでかっこ良く

⑤実験教室 環境21の会

⑥ネイル体験

⑦フォーラムおよび体験ブース



5 ポーセラーツづくり

—カジュアルな磁器の絵付け体験—

[受講料] 3,000円(全部込)

[対象者] どなたでも

[定員] 先着10名

[講師] 小谷 千枝子(ピュアクリオ)

真っ白な磁器をキャンバスにして、好みの色や柄の転写紙を貼ったり、絵の具で着色したり絵を描いたりして、世界にたった一つしかないマイブランドのテーブルウェアを作る、とっても楽しくて、しかも超実用的なハンドクラフト!

自分好みの実用食器や磁器アクセサリが簡単に作れてしまいます。あなたにも、高級ブランド品にも負けない出来映えの作品作りが夢ではありませんよ。

① 7/4(土) 13:00~15:00 プレート(基本の転写紙)

② 7/11(土) 13:00~15:00 マグカップ(重ね貼り)

③ 7/18(土) 13:00~15:00 カップ&ソーサー(曲線)

④ 7/25(土) 13:00~15:00 小鉢(好きな技法)

希望する場合は
○を記入下さい

お名前・ふりがな	年齢
----------	----

住所

電話

Fax

アドレス

あなたの趣味・特技・資格

↓↓↓↓ FAX 079-448-7273 ↓↓↓↓