令和８年度　羽茂地区公民館【健幸ぽいんと対象】

令和８年１０月９日　回覧

生涯楽習大学

一生“楽しく学ぼう”を合言葉に生涯楽習大学を開講します。郷土の歴史を学び【教養】を身につけ【健康寿命日本一】を目指す生活習慣を実践し、心身共に健やかに暮らしましょう。

◆日時・内容

	分野	開催日	時　間	集合場所	内容	持参品など
①	教養	11月20日(金)	10:00~12:00	羽茂地区公民館（羽茂本郷617番地）	座学(研修予習)	筆記用具
②		11月27日(金)	8:30~16:00		島内研修	昼食（弁当代）実費負担ください。
③	健康	12月 2日(水)	13:30~15:00		健康体操	動きやすい服装、タオル、内履き、水分補給
④		12月 9日(水)	13:30~15:00			
⑤		12月16日(水)	13:30~15:00			
⑥		12月23日(水)	10:00~12:00		調理実習	三角巾、エプロン



【教養】

講　　師：中川哲昌 様、中原英夫 様

タイトル：棟札や寄進状などから見える「羽茂城址のすべて」

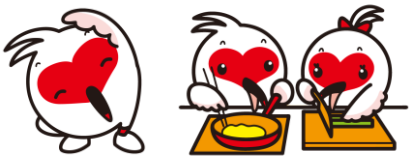
島内研修：マイクロバスで羽茂城址を中心に関係先を巡ります（晴天なら徒歩の散策時間あり）。

講師メッセージ：鎌倉時代に羽茂に入った本間氏（殿様）は、城を築き寺社の棟札や寄進状に名を記してきた。天正 17 年、お城は上杉景勝の佐渡攻めで落城。その間およそ三百年。徳川の三百年に匹敵する。

【健康】

講　　師：佐渡市スポーツ協会　本間豊 様、佐渡市健康医療対策課　佐々木栄養士

活　　動：健康寿命を延ばす健康体操と健康食を楽しく学びます。



◆対象者：概ね６５歳以上の方

◆受講料：65 歳以上無料。65 歳未満一人 1,000 円。

◆定　員：毎回 20 名程度（応募多数の場合は先着）※最小催行人員５名

◆申　込：２次元コードから申し込み。もしくは羽茂地区公民館（電話 88−2230）まで【住所・氏名・年齢・電話番号・参加日】をお知らせください。11 月 10 日（火）締め切り。

◆主　催：南教育事務所（佐渡市羽茂本郷 550 番地　市役所羽茂市民センター1 階）