

# 矢倉生涯学習大学

## 第6期生募集

### 令和8年度のテーマ:心とからだに栄養を

9月19日(土)13:30～

声で心を整える

講師:岩見知香

(一社)日本声ヨガ協会理事

フリーアナウンサー

第1講座



11月28日(土)10:00～ ～ノスタルジーに癒される旅～

第3講座

ボンネットバスで大人の遠足

講師:村田一洋 二輪工房代表

館外学習 ランチ付別途費用あり



10月17日(土)13:30～

すっきり片づけて健幸に  
快適生活を手に入れよう!

講師:谷口くみこ

整うくらし代表

整理収納アドバイザー

第2講座



第4講座

12月19日(土)13:30  
心と体を元気にする椅子ヨガ



講師:井内こずえ  
ライフスタイルコーチ・看護師



第5講座

1月16日(土)13:30

心も体もぽかぽか 認知症予防にホットミルクチャイを作ろう

第6講座

2月20日(土)13:30～

ぐっすり眠るためのヒミツを知ろう

講師:三品清佳

(公財)西川文化財団・スリープマスター



- ◆会場:矢倉まちづくりセンター
- ◆対象:矢倉学区在住・在勤の20歳以上の男女
- ◆定員:30名(先着順・電話受付可)
- ◆受講料:2,000円/年
- ◆募集期間:7月15日(火)～7月31日(木)
- ※参加者には、修了証を授与いたします。
- ※マイスリッパをご持参ください。

【申し込み・お問い合わせ】

矢倉まちづくりセンターに受講料を添えてお申し込み下さい。

電話:077-565-1560

主催:矢倉学区未来のまち協議会  
担当:山田

申込書:下記に記入し受講料を添えてご提出ください  
キリトリ

ふりがな				生年	(昭和・西暦)		
名前				月日	年	月	日
郵便番号	525-	町内会		連絡先	①	携帯・自宅:	
住所	草津市				②	携帯・自宅:	