



# レディースセミナー 受講生募集

令和6年度のレディースセミナー受講生を下記のとおり募集します。  
健康づくりや社会問題の学習など、私たちの生活に役立つ女性のための講座を開催しますので、皆さんお誘いあわせの上、是非お申し込み下さい！

- 対 象** 三木市にお住まいの成人女性
- 開催時期** おおむね 第4木曜日 午前10時～12時 年間10回程度  
※みどりシニアセミナーと合同開催、また諸事情により曜日が変わることがあります。  
※諸事情により、変更する場合があります。
- 受講料** 無料 (材料費等、実費負担が別途必要の場合があります。)
- 申込方法** 下記申込用紙にご記入の上、緑が丘町公民館窓口へ提出してください。
- 申込期限** 令和6年3月30日(土)

◆◆◆ 参考【令和5年度の開催内容】 ◆◆◆

- 5月 「福祉のまちづくりについて」
- 6月 「歩いて暮らす健康づくり」～ヘルシーウォーク～
- 7月 男女参画セミナー出前講座「女のものさし・男の定規」
- 9月 「我が家の防火対策」
- 10月 「しあわせに生きるために」～人権感覚を見つめよう～
- 11月 「食と健康」～老いる食べ方・若返る食べ方～
- 12月 「寒い季節にほっとな音楽を」
- 1月 「カラダは食べた物からできている」～元気な人生100年のためのヒント～
- 2月 館外研修「食品工場見学」
- 3月 人権落語「笑いでつなぐ心と心」



次年度も楽しい  
講座を企画します♪  
お楽しみに!

令和6年度 三木市緑が丘町公民館 レディースセミナー申込書

ふりがな		生年月日	年齢
氏名		年 月 日	歳
住所	〒 三木市		
電話番号		携帯番号	

下記のアンケートにご協力ください。

- レディースセミナーではどのような内容を希望されますか？（複数○可）  
福祉 ・ 人権 ・ 健康 ・ 防災 ・ 音楽 ・ 伝統文化  
料理 ・ 生活（収納・掃除等）  
館外研修（場所： )
- その他ご希望があれば、お書きください。

