



レディースセミナー 受講生募集

令和7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、変更中止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7年3月29日(土)

◆◇◆ 参考【令和6年度の開催内容】 ◆◇◆

- 5月 「俳句を庶民に近づけた松尾芭蕉50年の生涯と功績」
- 6月 「おなかの健康と乳酸菌 夏場の健康管理(熱中症予防)」
- 7月 男女参画セミナー出前講座「持続可能なまちづくり」みどりシニアと合同
- 9月 「お口の健康について」
- 10月 「アフリカの楽器カリンバで楽しもう」～脳トレにもなる演奏体験～
- 11月 知っておくと安心！～大切なご家族のための相続セミナー～
- 12月 北播磨総合医療センター出前講座「がんという病気について」みどりシニアと合同
- 1月 「うちで暮らしの答え合わせ」～めざせジャスミンの香り～
- 2月 「ストレッチ健康体操」
- 3月 館外研修「姫路城が見える歴史博物館と蒲鉾工場見学」



次年度も楽しい講座を企画します♪
お楽しみに！

令和7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。

