

令和8年度 三木市緑が丘町公民館

レディースセミナー 受講生募集

令和8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8回程度

※みどりシニアセミナーと合同開催などにより、曜日が変わることがあります。

※諸事情により、日程の変更や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8年3月30日（月）

次年度も楽しい
講座を企画します♪
お楽しみに！

◆◆◆ 参考【令和7年度の開催内容】 ◆◆◆

5月 「大切な人と話す”人生会議”」～あなたの思いを伝えましょう～

6月 「口腔ケアの大切さ」～災害にも役立つケアの方法～

7月 男女参画セミナー出前講座「みんなで助かる防災」みどりシニアと合同

9月 「伊能忠敬 50歳からの挑戦」～天と地を測り世界最高の日本地図に懸けた人生～

10月 「からだのなかから元気にいきいき血管」（明治安田「医療セミナー」）

11月 館外研修「秋の兵庫県立美術館と神戸市立森林植物園」

12月 兵庫教育大学との連携講座「アルプスの少女ハイジ」みどりシニアと合同

1月 「三木市で共に生きる」～海外移住者との交流会～国際交流協会出前講座

2月 「フルートとピアノ演奏で元気よく歌おう！」

3月 「けんこう体操」～体のバランスを整えよう！



令和8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。