

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)

◆◆◆ 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 「フルーツとピアノ演奏で元よく歌おう！」
- 3月 「けんこう体操」～体のバランスを整えよう！

次年度も楽しい
講座を企画します♪
お楽しみに！



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。

