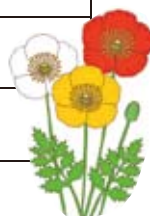


令和5年度 公民館講座と三輪北文化のつどい

月	日	曜日	講座名
5	14	日	男女共同参画講座「決断より行動！～私が商売、そしてコロナ禍で得たものとは～」
5	21	日	ふれあいスポーツ講座「グラウンドゴルフ大会」
6	10	土	健康講座「音楽療法を体験してみませんか」
7	4	火	健康講座「あなたは大丈夫？フレイル予防講座～学習編～」
7	11	火	健康講座「あなたは大丈夫？フレイル予防講座～実践編～」
7	14	金	児童・親子講座「コンサート」
7	29	土	児童・親子講座「親子ラジオ作り教室」
8	2	水	人権教育推進講座「夏休み子ども映画会」
9	5	火	くらしの講座「今から取り組もう！防災講座Ⅰ」
9	12	火	くらしの講座「今から取り組もう！防災講座Ⅱ」
10	17	火	親子ふれあい講座「みみずくさんのお話会」
11	12	日	三輪北文化のつどい
11	未定		子育て講座「人形劇」
12	12	火	緑と花の講座「お正月の寄せ植えづくり」
1	20	土	人権教育推進講座
2	未定		ふるさと講座



《人に個性があるように、それぞれの脳にも個性があります。脳が個性豊かに育ち始めるのは、なんと三十歳から！そして八十歳・九十歳を過ぎても脳は成長し続けていきます。昔取った杵柄のようにマンネリな行動・発想法にひたつていてはいけません。「歳だからもういい」という考え方もやめる。常に出会いや学びなど新しい刺激にふれ、インプットとアウトプットを意識すること。どれだけ高齢になっても脳は成長し知恵も判断力も思考力も増していくの

です。》加藤俊徳さん（脳内科医・医学博士。加藤プラチナクリニック院長。株式会社脳の学校代表。昭和大学客員教授。MRI 脳画像診断・脳科学の専門家で脳番地トレーニングの提唱者）に教わりました。

脳をボケさせる最大の要因は孤立だと言われます。公民館講座やクラブ・サークルなどに参加して、いつもと違う行動や初めてのことへの挑戦をしてみませんか。

公民館が地域の皆さんの通いの場となればいいと思います。

令和5年度 三輪北公民館クラブ・サークル

クラブ名	曜日	回数	時間
大正琴クラブ	水	第2	13:30～16:00
着物とエコサークル	木	第1・2・3・4	10:00～12:00
ウォーキングの会	木	第1・3	10:00～11:30
北東部いきいき筋トレくらぶ	木	第2・4	9:30～11:00
三輪民謡会	木	第2・4	13:00～15:00
パソコンサークル安弾手	金	第1・2・3・4	10:00～12:00
絵画クラブ	金	第1・2・3	9:30～11:30
囲碁クラブ	火	第1・3	9:30～12:00
詩吟クラブ	火	第2・4	9:30～11:30
三輪を知ろう会	水	第3	9:30～11:30
ほほえみ音読	水	第2・4	10:00～11:30
はじめよう俳句	木	第1	13:00～15:00

岐阜市三輪北公民館

〒501-2512 岐阜市北野東356

(TEL・FAX) 058-229-3212

<http://miwakita.la.coocan.jp/>

三輪北公民館 HP

最新情報はお知らせ掲示板で！
公民館だよりバックナンバーもご覧いただけます

主事勤務日 / 火曜日～日曜日

（月曜日と祝日、月曜日が祝日と重なった時の火曜日は勤務していません）

9:00～12:00

* 主事の不在日時でも公民館は利用できますのでお問い合わせください

