

まなぼーや 7月号



あなたの学び
を応援します!

回覧

安芸高田市
教育委員会

あきたかた
市民セミナー

音遊びエンターテインメントショー

おんがくこうじょう。とあそぼう!



向原こばと園
甲田いづみこども園にも
お邪魔しました!

おんがく こうじょう。

広島・山口で活躍する
3人組音楽パフォーマー

3世代で楽しめる

ファミリーコンサート



- ♪ ピアノ、エレクトーン、サクソを使った生演奏
- ♪ 鍋やスリッパなど身近なものを楽器にした音遊び
- ♪ 手遊び曲で頭の体操 ... and more

先着
100名

2022 7.24 土

OPEN 13:30 LIVE 14:00~15:00

会場 安芸高田市民文化センター 2F 文化ホール

全席自由席

大人 500円 高校生以下 300円 (未就学児無料)

チケット

6/23(木)より各文化センター窓口にて販売スタート!

*お電話での予約も受け付けます。

注意事項

安芸高田市内在住・在勤の方が対象です。

感染予防のため必ずマスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合があります。

お問い合わせ
申し込み先

安芸高田市教育委員会 生涯学習課 電話・お太助フォン 42-0054(平日8:30~17:15)

安芸高田市民文化センター 電話・お太助フォン 42-2411(9:00~17:00/月曜・祝日休館)



裏面もご覧ください →

申込
先着順

定員
100名

NHK「ためしてガッテン」出演!

あの!
田中先生
がやってくる!!!!

睡眠改善講座

眠る門には福来る

生活リズム健康法と笑いの効用

2022.8.6 土 13:30-15:00

会場 安芸高田市民文化センター 2階 文化ホール

参加費 500円

対象者

安芸高田市内在住、在勤の方

持参物 筆記用具

募集期間

令和4年6月23日(木)～

*定員になり次第募集を締め切ります。

申込先

安芸高田市民文化センター 電話・お太助フォン 42-2411 (9:00～17:00/月曜・祝日休館)

安芸高田市教育委員会 生涯学習課 電話・お太助フォン 42-0054 (平日8:30～17:15)



プログラム

1 生活スタイルを見直そう

あなたの睡眠についての知識度は?「睡眠〇×クイズ」

2 ぐっすり眠れる習慣

「生活リズム健康法」を学ぼう

3 ストレス・コントロールが快眠につながる

どうしても眠れないときの工夫・対処法・ワンポイント・アドバイス

講師紹介

教授 田中秀樹

広島国際大学 健康科学部 心理学科
健康科学部長 心理学研究科長

睡眠改善インストラクター。NHK「ガッテン!」「ためしてガッテン」「クローズアップ現代」「きょうの健康」などに出演。著書に「ぐっすり眠れる3つの習慣」「高齢期の心を活かす」などのほか、月刊誌にも数多く掲載。

*感染予防のため必ずマスクの着用をお願いします。

*新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合があります。

発行元

安芸高田市教育委員会生涯学習課
電話・お太助フォン 42-0054 (平日 8:30～17:15)

誌面は市ホームページでも確認できます

まなぼーや

検索