

令和3年度 光明塾講座のご案内 (コロナ禍対応編)

『～ 健康・ふれあい・いきがづくり ～』

楽しく学びながら仲間作りや生きがい作りを目指しスタートした「光明塾」も、おかげさまで開塾より5年を迎えることができました。「今日行くところ!」「今日用がある!」学び続けることは成長し続けること。今年度も是非、皆様のご参加をお待ちしております。令和3年度の講座をお知らせいたします。



光明塾塾長 北出 亮
元拓殖大学教授・日本ビジネス
コミュニケーション学会理事長
「健康づくり」を
コーディネートします

光明塾理事長 足利 正哲
社会福祉法人多摩養育園理事長

「仲間づくり」を応援します



○日 程

令和3年7月29日から令和4年3月17日まで全5回
隔月1回木曜日開催 午前10時から12時頃までの約2時間
開講日は下記の通りです。

○講座内容

心と体の基礎講座

通常の室内講座は、感染予防の観点から中止にさせていただき、屋外の講座に変更させていただきます。



1. 講座「巣ごもり解消講座」※隔月で行います。

	日 程	題 名	講 師・会 場
第1回	7月29日(木) <small>緊急事態宣言中のため中止</small>	屋外講座 信松院訪問 「松姫様ゆかりの寺」	信松院 西村住職
第2回	9月4日(土)	共同開催 屋外講座 開塾式 「メディカルアロマ」	塾長 小野澤久峰子氏 多摩養育園本部駐車場
第3回	9月30日(木)	共同開催 健康講座 「青空ヨガ」	渡邊美彩氏 八木町公園
第3回	11月25日(木)	共同開催 屋外講座 第1弾：秋の小宮公園 「四季を愉しむ」	八王子カワセミ会 粕谷氏 八王子駅集合→徒歩にて 小宮公園
第4回	1月27日(木)	共同開催 屋外講座 八王子七福神めぐり	西八王子駅集合
第5回	3月17日(木)	共同開催 屋外講座 第2弾：春の小宮公園 「四季を愉しむ」 修了式	八王子カワセミ会 粕谷氏 八王子駅集合→徒歩にて 小宮公園

※講座・講師は、新型コロナウイルス感染症の状況、都合により変更する場合がございます。
また、参加人数によっては開催を中止させていただくこともございますのでご了承下さい。

2. 交流カフェ

通常は講座終了後、講師を囲みお茶を飲みながら会話を楽しんでおりますが、感染予防の観点から中止にさせていただきます。

3. 講座

今年度の講座は全て屋外講座にさせていただきます。感染予防をしっかりと行いながら、外の空気を吸ってリフレッシュいたしましょう。

○講座の流れ

通常、講座は全10回で、1回約2時間。午前10時に開始し、12時頃終了となっております。しかし今年度は10時に集合し、12時頃に解散できる屋外講座を計画しております。第1回は開講式があり、第5回は修了式を行います。

○平成31年度の光明塾風景



らくらく坐禅



講座風景 (光明ビル)



交流カフェの様子

■募集人数と応募条件：15名。応募条件は特にありません。

■費用：1回700円（今年度は、割引及びまとめたの会費徴収はいたしません）
講座により別途費用がかかる場合があります。

■募集期間：令和3年6月から随時

■講座修了者：①出席者への修了証書発行 ②多摩養育園のご案内等を送付させていただきます。

■申込み方法：別紙「光明塾申込書」に必要事項をご記入のうえ FAXにてご返信いただくか、
光明塾事務局宛にご郵送ください。

光明塾事務局

〒192-0055 八王子市八木町8-11 多摩養育園法人本部内 光明塾事務局

FAX:042 - 623 - 3389

■取得した個人情報は、光明塾運営事業の範囲内で利用し、目的以外に使用することはありません。

■ご不明な点がございましたら、下記にご連絡ください。



<お問合せ>

担当：小林

電話：042 - 622 - 6777

(養護老人ホーム檜の里内)