

令和5年度 前期光明塾講座のご案内

『～ 幸齢（こうれい）、いくつになっても学んで楽しい ～』

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7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5年度前期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5年4月27日から令和5年9月28日まで全5回(感染状況により中止になる場合があります)
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

八王子の歴史・文化・健康講座を学びながら、元気で生き生きとした生活、そして仲間づくりのお手伝いをいたします。



1. 講 座

	日 程	題 名	講 師・会 場
第1回	4月27日(木)	開講式 屋内講座 「霊気満山 高尾山 ～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～」	光明第一保育園園庭集合 日本遺産推進協議会職員 らうんじ天
第2回	5月25日(木)	屋内講座 「お薬との正しい 付き合い方」	中山薬局 らうんじ天
第3回	6月22日(木)	屋内講座 「お腹の菌のはなし」	西都ヤクルト販売(株) ヤクルト出前セミナー 天海山 雲龍寺本堂
第4回	7月27日(木)	屋内講座 「フレイル予防と脳トレ」	介護予防推進センター職員 法人本部
第5回	9月28日(木)	屋内講座 「お寺でヨガ」	渡邊美彩氏 天海山 雲龍寺本堂

※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

講座終了後、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しめます。

○講座の流れ

通常、講座は全10回で、屋内の座学が中心になりますが、感染予防対策がしっかりとれる環境をご用意しております。講座の前に簡単な体操や心を落ち着かせる坐禅も体験できます。

○令和4年度の光明塾風景



長池公園散策



健康ヨガ



楽しく元気になる朗読



第二の人生の資金計画

■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（5回まとめてのお支払いの場合、1回500円の割引になります）
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5年4月から随時

■講座修了者：①出席者への修了証書発行 ②次期講座の優先登録 ③多摩養育園の諸活動に参加可

■申込み方法：次の1，2のいずれかをお選びください。

1. はがきに「光明塾講座申込書」と書いて下記2のファックス用申込書の①～⑤までの項目を記入し下記宛先にお送りください。

〒192-0055 八王子市八木町8-11 光明ビル4階「光明塾事務局」宛

2. 別紙「光明塾申込書(FAX 送信用)」に必要事項を記入し、ファックスでお送りください。

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)