

文教大学 いきいきシニア講座

①10月7日(水) ②10月22日(木) ③10月29日(木)

①ピラティス体操

初めての方でも楽しく、自分のペースで椅子に座って無理なく筋トレ&脳トレで体力作り。

【日時】 10月7日(水)

午前 10 時～正午

【場所】 西原町中央公民館大ホール

【講師】 永淵悦子氏(ながぶち えつこ)
(ピラティスインストラクター、
介護予防運動指導者、健康運動
指導士)



②きくらげ講話

「きくらげが
健康・長寿・美容の鍵」



【日時】 10月22日(木)

午前 10 時～正午

【場所】 西原町中央公民館会議室

【講師】 仲眞秀哉氏(なかま しゅうや)
(旭イノベーション㈱代表取締役)

③バスツアー

○北谷町立博物館の見学

国指定「伊礼原遺跡」に隣接している北谷町立博物館で
縄文時代へタイムスリップ

○きくらげ収穫体験

仲眞秀哉氏の経営する北中ファームできくらげ収穫体験

【日 時】 10月29日(木) 午前 9 時～午後 4 時 30 分(解散予定)

【集 合】 西原町陸上競技場駐車場(午前8時 45 分集合)

【参加費】 2,500 円

(内訳/昼食費 1,500 円、きくらげ収穫体験 1,000 円)



【対象】 西原町在住、在勤、概ね 60 歳以上で全 3 回受講可能な方

【定員】 20名 (参加費を添えて公民館窓口で申込、先着順、定員に達し次第締切り)

【申込期間】 令和 8 年 9 月 15 日(火)～9 月 30 日(水)

※講座で撮影した写真は、広報物等で使用させていただく場合がありますので、
予めご了承ください。

お問い合わせ / 西原町中央公民館 電話 098-945-3657(午前9時～午後5時)

但し、午後 12 時～午後 1 時、及び土・日曜日、祝日を除く