

## 令和6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ぶって楽しい～』

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8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6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6年4月25日から令和6年9月26日まで全5回  
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・健康など、様々な講座をご用意しています。楽しく学びながら、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25日(木)	開講式 八王子市講座 「あなたのみちをあるけるまち」	光明第一保育園園庭集合 八王子市広報プロモーション課 法人本部
第2回	5月23日(木)	「腰痛の基礎知識」	コピオ檜原整骨院 院長 佐々木氏 法人本部
第3回	6月27日(木)	写経 ～心を整える～	雲龍寺住職 天海山 雲龍寺本堂
第4回	7月25日(木)	「乳酸菌とヨーグルト」	6月の森株式会社 代表取締役 小林由美氏 法人本部
第5回	9月26日(木)	「お寺でヨガ」	渡邊美彩氏 天海山 雲龍寺本堂

※講座・講師は、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まします。

### ○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、しっかりと感染予防対策が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朗読を行い、リフレッシュした爽やかな気持ちで講座を受けられることが特徴です。

### ○令和5年度の光明塾風景



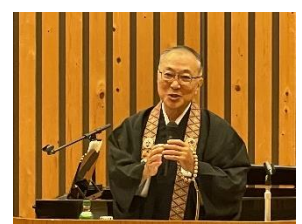
開講式集合写真



お腹の菌の話



お寺でヨガ



おかげさまの心で

■募集人数と応募条件：15名ほど。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6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：高瀬

電話：042 - 642 - 2853

(八王子市立石川保育園内)