



シルバーカレッジOB通信

第 10 号
令和4年9月26日 発行

発行：あま市シルバーカレッジ事務局
(あま市教育委員会生涯学習課 美和公民館内)
あま市木田戌亥 18 番地 1
Tel 052-442-2261 (木曜日休館)
Mail shogaigakushu@city.ama.lg.jp

☆令和4年度 シルバーカレッジOB会講座(第3回)のご案内について☆

- 1 日 時：令和4年10月30日(日) 午前10時 から 正午 まで
- 2 場 所：あま市シルバーカレッジ教室
- 3 講 座 名：歴史講演会「鎌倉街道探訪記」
- 4 講座内容：鎌倉街道の概要や、その魅力、街道探索のノウハウについてご紹介します。また、街道探索での不思議な体験や探索時に難儀した話、印象に残っている場所などの話もさせていただきます。
- 5 講 師：鎌倉街道(京鎌倉往還)研究会代表 かわい ゆきお 河合 幸男 氏
- 6 定 員：36名(先着順)
- 7 受 講 料：無料
- 8 申込方法：美和公民館窓口にて申込み(電話等での申込みはできませんのでご注意ください。)
※申込みをされる場合は、窓口にて職員におたずねください。
- 9 申込期間：令和4年10月11日(火) から 10月21日(金) まで
(ただし、木曜日は休館日です。)
- 10 その他：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止することがございます。あらかじめご了承ください。

今回のOB会は、
シルバーカレッジ教室で開催します！



先着順ですので、早めにお申込みください！

令和4年9月12日(月)午前10時より 美和公民館1階 実習室にて 《令和4年度第2回OB会講座 「睡眠と健康の知恵袋講座」》を開催しました！

当日は24名の受講生が参加し、セルフチェックを行いながらよい睡眠をとるためのポイントや、眠りと健康の意外な関係について学びました。また、血管年齢測定や、センサーを手のひらに当て野菜摂取の充足度を測定するベジチェックなども行い、自分の生活習慣を見直す良い機会となりました！



●事務局より

引き続き、新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をお願いいたします。