

二十歳のつどい

輝かしい2023年の新春、晴れて二十歳という人生の節目を迎える皆さま、誠におめでとうございます。皆さまの門出を祝福すべく、二十歳のつどい（旧成人式）を挙ります。

■日時 令和5年1月8日(日) 午前10時～

■場所 国分寺中学校体育館（国分寺地区）、
石橋中学校体育館（石橋地区）、
南河内体育センター（南河内地区）

■対象者 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方

■その他 新型コロナウイルスの影響により、開催内容が変更となる場合があります。案内状及び市ホームページを十分にご確認ください。

案内状の発送

市内在住の方には10月中旬に発送予定です。9月1日時点で本市に住民票のない方（市外に転出した方、またはそれ以降に転入した方）で、参加を希望する方は、電話または二次元コードからお申し込みください。



実行委員募集

旧成人式では、新成人の方々が実行委員として活躍されてきました。

令和5年二十歳のつどい実行委員を募集します。

■対象者

令和5年二十歳のつどいに出席する方

■募集人数

国分寺・石橋・南河内の各地区6名程度

■内容 式典における開式・閉式のことば、司会進行、謝辞、宣誓

■申込方法 メールまたは二次元コード

■申込期限 10月19日(水)

当日までの流れ

- ・事前打ち合わせは、主にメールで行います。
- ・リハーサルは式典前日に実施します。
- ・詳細は応募者に直接連絡します。

■申し込み先 生涯学習文化課

✉syougaiagakusyuuubunka@city.shimotsuke.lg.jp



生涯学習ボランティアによる自主企画講座

① 3B(さんびー)体操教室

〈誰でもできる楽しい健康体操〉

「3B体操」とは、用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操で、子どもから大人まで楽しんで行うことができます。一緒に身体を動かしてみませんか。

■日時 (全5回・隔週木曜日)

10月27日～12月22日

午前10時～11時

■場所 国分寺公民館

■内容 用具を使ったストレッチ、音楽に合わせて行う体操やダンス、筋力トレーニング

■講師 日本3B体操協会公認指導者 俵藤絹代氏

■定員 15名(先着順)

■持ち物 運動できる服装、シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)

■申込期限 10月25日(火)

② 自然災害から命を守るために

お天気の基礎から防災気象情報の利用方法までを解説します。正しい理解により、被災を個人レベルで未然に防げることもあります。

一緒に学んでみませんか。

■日時 (全2回・隔週金曜日)

11月4日・18日

午前10時～11時30分

■場所

市民活動センター 研修室1

■講師

気象予報士 川上政弘氏

■定員 10名(先着順)

■申込期限 10月29日(土)

③ 詩吟を楽しむ

大きな声で詠うことは、心と身体を健康を培います。コロナ禍の今だからこそ、日本に古くから伝わる詩吟を体験してみませんか。

■日時 (全4回・水曜日)

11月9日・16日・30日、

12月7日

午後1時30分～3時30分

■場所

南河内公民館 視聴覚室

■講師 詩吟ボイストレーナー

長岡千秋氏

■定員 15名(先着順)

■申込期限 11月5日(土)

共通事項

■費用 無料

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

(南河内公民館内)

☎(32)6122

(月曜日・日曜日・祝日、10月11日(火)を除く)