



あさひ大学

集合：朝陽公民館 本館前 9 時 定員：16 名 参加費：無料

第 1 回 現地学習(フレイル予防事業)

熊対策で戸隠から急遽予定変更



「初夏のノルディックウォーキング」

信州ノルディックウォーキング協会会長清水さんの指導をいただきながら、初夏の爽やかな風の中、黒姫駅～小古間をウォーキングします。

日 時：6 月 3 日(火) 午前 9 時～午後 1 時

講 師：信州ノルディックウォーキング協会会長 清水 元雄さん

※約 4km 歩きます。ポールは公民館で用意いたします。

雨天中止の場合は、お申し込みの方に連絡いたします。

持ち物：雨具・水分補給用飲料 ※昼食はとらずに帰ります

申込み：5 月 7 日(水) 8:30～ 受付開始 (定員になり次第締め切り)



場所：朝陽支所 2 階 定員：40 名 参加費：無料

第 2 回 教養講座



「ニュースを読む

時事問題を詳しく解説」

国際情勢から社会一般に至る諸問題について、信濃毎日新聞コラム「斜面」の執筆者である講師を招き、一般報道よりさらに踏み込んだ解説を聴講します。

日 時：7 月 15 日(火) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分

講 師：信濃毎日新聞社 論説主幹 五十嵐 裕さん

申込み：6 月 6 日(金) 8:30～ 受付開始 (定員になり次第締め切り)



注意事項

○準備の都合から 1 回毎の申し込みになります。○体調が悪い場合には、参加をご遠慮ください。

【申し込み】朝陽公民館 ☎ 243-7251 又は窓口まで