

名栗シニア自然塾

今年で9年目を迎えるシニア世代のための自然体験プログラムです。
ハイキング、野菜栽培、地形、歴史、天体等様々なテーマをご用意いたしました。
「仲間と共に、体験から楽しく学ぶ」をモットーに、一緒に楽しみましょう!!!

- 全6回年間受付 ●参加費：21,000円 ●対象：概ね50歳以上の方
- 定員：20名 先着順 ●受付開始3月21日(金)午前9時30分より

① 4/18(金)

「オクラ種まき&ミニ盆栽づくり」

場所：名栗げんきプラザ

1回目はプランターにオクラの種まきをします。プランターはそれぞれ持ち帰って家で育ててもらいます。もう一つは、ミニ盆栽づくりです。名栗の森に生えている実生の苗と苔をミニ植木鉢に植えます。

----- スケジュール -----

- 集合・解散：名栗げんきプラザ
- 10:00 オリエンテーション
- 10:30 オクラの種まき
- 12:00 昼食
- 13:00 ミニ盆栽づくり
- 14:30 ふりかえり
- 15:00 解散



外部講師

② 5/23(金)

「歩いて探そう飯能の地形」

飯能の街なかには扇状地があります。また、昔の礫の層や火山灰の層などを見ることができます。皆さんで歩きながら、ひとつひとつ確かめましょう。



----- スケジュール -----

- 集合：飯能市博物館
- 解散：西武鉄道 飯能駅
- 10:00 オリエンテーション
- 10:10 博物館見学
- 10:30 地形観察
- 12:00 昼食
- 13:00 地形観察
- 14:00 ふりかえり



③ 7/4(金)

「メスティンご飯&オクラのおひたし」

場所：名栗げんきプラザ

1回目に植えたオクラを収穫して持ち寄ります。そして、メスティンで炊いたご飯とともにおひたしにさせていただきます。

----- スケジュール -----

- 集合・解散：名栗げんきプラザ
- 10:00 オリエンテーション
- 10:10 炊事
- 12:00 昼食
- 13:00 片づけ
- 13:40 ふりかえり
- 14:00 解散



外部講師

④ 9/19(金)

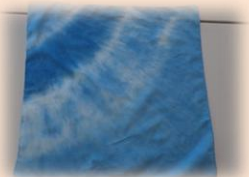
「染物の体験をしよう」

場所：入間市アトリエ・アミーゴ

昔ながらの自然のものを使った染め物を体験します。Tシャツ、スカーフなど少し大きな作品に挑戦しましょう。一日がかりで指導者に教えてもらいながら体験します。

----- スケジュール -----

- 集合・解散：入間アトリエ・アミーゴ
- 10:00 オリエンテーション
- 10:10 染め物体験
- 12:00 昼食
- 13:00 染め物体験
- 14:30 ふりかえり
- 15:00 解散



外部講師

⑤ 10/17(金)

「妙見七つ井戸めぐりをしよう」

場所:秩父市内

秩父市内には武甲山に降った雨が伏流水となって、あちらこちらから湧き水となって流れ出ています。そのうちの七つが妙見様の伝承と重なっています。そのような話を講師の方から聞きながら、七つ井戸をめぐりましょう。

-----スケジュール-----

集合:秩父鉄道 大野原駅
解散:秩父神社(秩父駅近く)
10:00 オリエンテーション
10:10 七つ井戸めぐり
12:00 昼食
13:00 七つ井戸めぐり
14:00 ふりかえり
14:30 解散



外部講師

⑥ 12/13(土)~14(日) ※1泊2日

「武蔵野うどんづくり&星空観望」

場所:名栗げんきプラザ

最終回は名栗げんきプラザでの1泊2日の事業となります。1泊ですので、夜はふたご座流星群を観望します。この回は一部他の事業(幼稚園児主体の事業)と合同で行います。子どもたちとの交流を予定しています。

集合・解散:名栗げんきプラザ

-----スケジュール-----

1日目	2日目
13:30 オリエンテーション	7:30 朝食
14:00 うどんづくり	8:30 荷物整理
16:30 夕食	9:00 弁当づくり
17:30 星空観望	10:30 やきいも準備
18:30 入浴	11:30 火おこし
19:30 懇親	12:30 昼食
21:00 就寝	13:20 片付け
	14:00 解散

お申し込み方法

※先着順・定員 20 名

名栗げんきプラザまで電話でお申し込み下さい。TEL042-979-1011

●年間コース(全6回)の注意点

- ・申込受付期間:令和7年3月21日(金)9時30分より
- ・対象:概ね50歳以上の方
- ・参加費:21,000円 一括振込みとなります。

●詳細は参加決定者に向けた「参加の手引き」に記載します。

その他、ご不明な点は、お気軽にお問合せください。(担当:井上)



シニアボランティア募集!!!

シニア世代(概ね50歳以上)の方、あなたの得意なことをげんきプラザで活かしませんか。様々なことを経験し、知識や技能を身につけたシニアの力を、ぜひお貸しください。プラザの職員や依頼した指導者が主になって指導するときに、手伝いをしてくれる方を募集します。

主な内容

子ども
イベントの
サポート

天体観察

自然体験活動
や自然に関する
知識

施設管理

埼玉県立 名栗げんきプラザ 〒357-0111 埼玉県飯能市上名栗 1289-2

TEL:042-979-1011 FAX:042-979-1013 HP:http://www.naguri-genki.com

E-mail:naguri@tokyu-com.co.jp(当所からの返信メールが受信可能な設定にしてください。)