

## ふれあい学級（高齢者講座）

# 参加者募集

日 時：毎月第3水曜日 10:00~11:00

※11月・12月は土日予定で改めてお知らせします。

会 場：畑野農村環境改善センター

受講料：1,000円（65歳以上は無料）

その他：内履きをご持参ください。

高齢者の方を対象に、  
月1回「ふれあい学級」を  
開催します！  
一緒に頭と体の体操をし  
たり、学んだり、仲間づく  
りをしてみませんか？

### ☆日程と内容☆

月 日	内 容	講 師
5 15	痛くない！歩ける！足のトラブル解消講座	萩原 正人 様
6 19	〃	〃
7 17	ストレッチ+マインドフルネス	高野 寛子 様
8 21	〃	〃
9 18	ヨガ体操	菊池 君子 様
10 16	〃	〃
11	膝痛予防・腰痛予防など	矢櫃 和紀 様 川上 祐貴 様
12	〃	〃

明るく☆☺

楽しく♪

元気よく✌

若々しく☆

※内容・日程については変更になる場合があります。

【申込み・問合せ先】

畑野地区公民館

TEL: 0259-66-3889