

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

※10月：最終週(平日)予定で改めてお知らせします。

※12月・2月：土曜日 10：00～11：00

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	21	明治安田生命とのコラボレーション(予定)	矢櫃 和紀 様 明治安田生命 様
6	18	簡単ハンドマッサージ&保湿ケア	三浦みどり 様 渡部 千恵 様
7	16	クイズで学ぶ ハツラツとした毎日の過ごし方(フレイル予防)	多田ゆかり 様
8	20	骨チェック(予定)	矢櫃 和紀 様
9	17	お口の健康チェック(予定)	矢櫃 和紀 様
10		指先教室 ものづくり～マグネット飾りを作ってみよう～ (＊作品は11月に開催予定の市民展に出品します) 知ってびっくりゴミの分別方法～落語とクイズ～	セイデンテクノ 様 アイマーク環境 様
11	19	クイズで学ぶ イキイキとした毎日の過ごし方(高血圧・腎臓病予防)	多田ゆかり 様
12	13	膝痛・腰痛予防	川上 祐貴 様
1	21	ストレッチ+マインドフルネス	高野 寛子 様
2	14	肩痛予防	川上 祐貴 様

明るく☆多

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：66-2105