

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

※8月,12月,2月：土曜日 10:00~11:30

※10月 13:30~15:30

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	20	一生涯動ける身体づくり	吉田 晃 様
6	17	A I 姿勢検診 2026	矢櫃 和紀 様
7	15	クイズで学ぶ【筋肉アップ】に役立つ食べ方&飲み方のコツ	多田 ゆかり 様
8	29	介護予防教室	佐渡市保健師 スポーツ推進委員
9	17	調整中(お楽しみに♪)	矢櫃 和紀 様
10	21	指先教室 ものづくり(*作品は11月開催の市民展に出品します) 知ってびっくりゴミの分別方法	セイデンテクノ 様 アイマーク環境 様
11	18	クイズで学ぶ【免疫アップ】や【寒さ対策】にオススメの食事方法	多田 ゆかり 様
12	12	シビレ予防	川上 祐貴 様
1	20	簡単ハンドマッサージ&保湿ケア	渡部 千恵 様
2	20	肩痛予防	川上 祐貴 様

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：66-2105