

みやぎはつらつ教室(高齢者教室)学級生募集

楽しんで、学んで、運動して、健康長寿をめざしましょう！

NO	日時	内容	学習方法	講師
1	9月1日(火) 9:50-11:40	開講式 こんな時こそエクササイズ	簡単なエクササイズ	健康スポーツ指導者 樺沢麗奈
2	9月15日(火) 10:00-11:40	レクリエーションを活用した脳トレ	脳トレ	群馬県レクリエーション協会理事長 稲山宏一
3	9月29日(火) 10:00-11:40	紙芝居屋のおっちゃんがギターを持ってやってきた	紙芝居 ギター漫談	ヨロコンデぶっち
4	10月13日(火) 10:00-11:40	ふるさと宮城の赤城信仰を訪ねて - 祖先は赤城信仰を通して人権「精神文化」を培って来た -	講話	民俗研究家 酒井正保
5	10月27日(火) 10:00-11:10	「転ばない体作り」 - 改訂版 ピンシャン！ 元気体操 - 終了後 閉講式	簡単な体操	前橋市社会福祉協議会 地域福祉課 看護師 小林広子

会場：宮城公民館 1階 多目的ホール

(敬称略)

- 発熱のある方は出席をご遠慮ください。
- マスクの着用をお願いします。
- 全5回講座になります。開催時間にご留意ください。終了時間は予定です。
- 会場準備片付けは当番制です。
- 全回とも動きやすい服装や靴でご参加ください。
- 筆記用具は、毎回お持ちください。
- 老眼鏡をお使いの方は、毎回お持ちください。
- 水分補給用飲み物は各自でお持ちください。



- ・ 老人クラブ 会員 → 単位老人クラブ会長 8月5日(水)まで
- ・ 単位老人クラブ会長 → 宮城公民館に、8月7日(金)までにお届けください。