

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！

回	日時	内容	学習方法	講師(敬称略)
1	7月 5日(火) 9:50 ~ 11:30	開講式 気持ちよく身体を動かそう！	簡単な運動	健康スポーツ指導者 樺沢 麗奈
2	7月19日(火) 10:00 ~ 11:30	宮城の伝統的人づくりの しつけ・禁忌・民話を訪ねて —現代に生かしたい人権の 基本—	講話	民俗研究家 酒井 正保
3	8月 2日(火) 10:00 ~ 11:30	「睡眠」と「健康」の知恵袋 ・眠りと健康の関係 ・よい睡眠をとるためには？	講話	明治安田生命相互会社 群馬支社
4	8月23日(火) 10:00 ~ 11:30	お口アップで健口生活 ・歯と口の健康について ・お口の機能の衰えについて	講話 運動	市長寿包括ケア課 職員
5	9月 6日(火) 10:00 ~ 11:30	管楽器演奏 閉講式	鑑賞	AKO 三輪 明義 根岸 修 奈良 啓二郎

会 場 : 宮城公民館 1階 多目的ホール

- 初回は9:50からです。開催時間にご留意ください。終了時間は予定です。
- 全5回の講座になります。
- 水分補給用飲み物は各自でお持ちください。
- 老眼鏡をお使いの方は、お持ちいただくと便利です。
- 動きやすい服装と靴でおいでください。
- マスクの着用をお願いします。
- 発熱のある方は出席をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります。



☆ 申し込み 宮城公民館に 6月27日(月)まで

☆ 問い合わせ先 宮城公民館 電話 027-283-6886