

みやぎ はつらつ教室 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！

受講料無料

回	日 時	内 容	学習方法	講師（敬称略）
1	7月 2日（火） 9：50 ～ 11：30	開講式 座ってできる簡単運動	運動	健康スポーツ指導者 樺沢 麗奈
2	7月18日（木） 10：00 ～ 11：30	「群馬の伝承民話に見る上州人の 心の原風景」 — ふるさとの民話が 教えてくれた人権 —	講話	民俗研究家 酒井 正保
3	8月28日（水） 10：00 ～ 11：00	高齢者の健康支援講座 ・熱中症対策について ・フレイルについて	講話	大塚製薬（株） 担当者
4	9月10日（火） 10：00 ～ 11：30	赤城南麓の歴史地震について	講話 運動	元県立自然史博物館 副館長 能登 健
5	9月26日（木） 10：00 ～ 11：20	尺八と三線による演奏会 ・歌謡曲、ポピュラー ・沖縄音楽 閉講式	鑑賞	市民講師 高山 幸則

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。
- 筆記用具は毎回お持ちください。
- 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。
- 水分補給用飲み物は各自でお持ちください。



☆ 申し込み 宮城公民館に窓口または電話で 随時受付
☆ 問い合わせ先 宮城公民館 電話 027-283-6886