

令和7年度 宮城公民館

学び合い、人権、地域ふれあい事業

みやぎ はつらつ教室

～参加者募集～

①開講式&ハッピーエイジング

キャップアップ体操でゲームをしたり身体を動かした後は南京玉すだれの実演をご覧くださいませ！

講 師：小鮎 浪枝 先生(市民講師)

日 時：7月7日(月) 午前10時00分～11時30分

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物



②今からはじめる人生会議

尊厳ある最期を迎えるためにどのような医療や介護を受けたいか、日頃から考えて周りに話しておくことの大切さを教えていただきます！

講 師：上間 貴子先生(前橋城南病院 病院長)

日 時：7月16日(水) 午前10時00分～11時00分

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物



③ペットと安心して暮らすための備えについて学ぼう！

家族の一員である大切なペットと安心して暮らすための備えについて分かりやすくお話いただきます！

講 師：黒澤 侑加先生(ねこのて行政書士事務所)

日 時：7月23日(水) 午前10時00分～11時00分

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物



④のんびり楽しく！ 脳と心のイキイキ体操

毎年人気の樺沢先生による講座です。ゆったりペースでの体操ですので安心してご参加ください！

講 師：樺沢 麗奈先生(健康スポーツ指導者)

日 時：7月25日(金) 午前10時00分～11時30分

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物



⑤大正琴の鑑賞会&交流会

大正琴の演奏で懐かしのメロディーを聴いたり歌ったりした後は講座の振り返りをしながら交流の時間を持ちましょう！

講 師：中澤 みや子先生(大正琴奏者)他数名

日 時：7月28日(月) 午前10時00分～11時00分

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：水分補給の飲み物



注意事項

- 初回は10:00から開講式を行います。
- 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。
- 水分補給用の飲み物は各自でお持ちください。
- お申し込みは宮城公民館の窓口・☎電話・✉メールから随時受付いたします。(〆切=6月20日)
- 単発参加も受け付け可能です。

会場／対象者

旧宮城幼稚園 遊戯室・もも組／宮城地区在住・在勤 概ね60歳以上の方

お申込み・お問い合わせ

宮城公民館

☎027-283-6886

【開館】9:00 【閉館】17:00 【休館】土曜・日曜・祝日

✉d410224@city.maebashi.gunma.jp

〒371-0244 前橋市鼻毛石町1711-8

