

こぶし学級 受講生募集



こぶしの花言葉は「信頼」と「友情」です
5回の講座を通じ、受講生同士の交流を深めながらともに学びましょう

7月8日(火) から 受付開始 します。

大胡公民館に 電話 または 来館し、

①お名前 ②住所 ③電話番号 をお伝えください。

大胡地区在住・在勤の方

先着 **30**人

参加費
無料

No	日時・会場	テーマ	講師
1	7月30日(水) 10:00~11:00 【視聴覚室】	夏バテ予防と熱中症対策 ・暑い季節の健康管理について、日々の生活でできる具体的な対策について学びます	群馬ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 桑原 優菜 様
2	8月20日(水) 10:00~11:00 【視聴覚室】	楽しく学ぶ！認知症予防講座 ・安心したセカンドライフをおくるため、認知症対策について簡単な体操を交えて学びます	明治安田生命保険 相互会社新前橋営業部課長 杉内 由紀子 様
3	8月27日(水) 10:00~11:00 【視聴覚室】	介護の不安を解決！ 今から知る・今日から始める介護のそなえ ・介護が必要になるとき、公的介護保険について学び、自助努力について考えます	杉内 由紀子 様
4	9月24日(水) 10:00~11:30 【ホール】	トーンチャイムの演奏&体験 ・優しい音色で心を癒します。一人一つの音を担当し、一緒に演奏しましょう	ココネ・ソウネ & ミネージュ
5	10月28日(火) 10:00~11:30 【ホール】	ゆっくり簡単ストレッチ ・イスやマットを使ったストレッチとトレーニングにチャレンジ。自宅でも続けられる運動を身に着けましょう	健康運動指導士 高橋 美紀 様

会場 大胡公民館 視聴覚室、ホール

持ち物 筆記用具、個人の飲み物

※5回目は体を動かします。運動のできる服装・運動靴で、バスタオル（お持ちの方はヨガマット）をお持ちください。

お申込み・問い合わせ

大胡公民館 ☎027-283-0118

受付時間 ▶ 平日 9:00~17:00