

# 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

**無料**

受講生同士の交流を深め、一緒に学びましょう！

**7月8日(月)から受付**をスタートします。

大胡公民館に電話または直接お申し込みください。

※申し込み時にお名前、住所、電話番号をお伝えください。

(平日の午前8時30分から午後5時15分まで)

〈大胡地区在住・在勤の方〉

先着**30人**

No	日時	テーマ	講師
1	7月30日(火) 10:00~11:30	シニアのための健康と栄養講座 ・身体の中から健康になるために食事や栄養について学びましょう	明治安田生命保険(相) 末松 正樹
2	8月21日(水) 10:00~11:00	人生100年時代のシニアライフを考えよう！ ・自分らしい暮らしを続けるための情報収集やシニアライフについて考えましょう	【出前講座】 長寿包括ケア課
3	9月11日(水) 10:00~11:30	しくみを知れば効果が増える (第1回目) ・すぐできる歩行のコツ	医療法人高柳会 ビハーラ寿苑 理学療法士 岩崎 宏紀
4	9月25日(水) 10:00~11:30	100歳まで歩きつづける (第2回目) ・今からできる転倒防止と筋トレ	医療法人高柳会 ビハーラ寿苑 理学療法士 岩崎 宏紀
5	10月16日(水) 10:00~11:30	～元気な今から始めましょう～ シニアのためのお片付け講座 ・しまう、ため込む、捨てられない！片付けの基本を学びましょう	整理収納アドバイザー 山田 千里
6	11月13日(水) 10:00~12:00	シニアの筆ペン講座 ・ハガキの宛名書きを筆ペンできれいに書くコツを学びましょう ※筆ペン代200円当日徴収	原澤 典子
7	11月27日(水) 13:30~15:30	大人のための音楽物語 ・映画音楽「メリーポピンズ」などをヴィオラとピアノの生演奏と紙芝居の朗読で鑑賞しましょう	ヴィオラ奏者 井桁 正樹 ピアニスト 峰岸 小織 朗読・絵 田中 美貴子

- 会場 大胡公民館 別館ホール  
□持ち物 筆記用具、個人の飲み物

