



もみじの里 いきいき講座

川上公民館講座

毎日を健康で楽しく過ごせるよう、脳トレ・簡単な運動・ためになる講話など、毎回さまざまな活動を行います。お気軽にご参加ください。

- 【1】 脳トレ、簡単ゲーム遊び〔原ゆりか さん〕 ※〔 〕内は講師
- 【2】 椅子ヨガ〔今井味佳 さん〕
- 【3】 川上診療所の伴医師の健康講話〔伴信太郎 さん〕
- 【4】 筋肉体操〔柘植信一郎 さん〕
- 【5】 歴史講話「石器から学ぶやさかの縄文期」〔田口憲一 さん〕
- 【6】 ペタンク（フランスの軽スポーツ）〔エリック さん〕
- 【7】 坂下交番所長の講話「詐欺被害にあわないために」〔坂下交番所長 さん〕

日 時 【1】 6月22日（木） 【2】 7月26日（水） 【3】 8月8日（火）
 【4】 9月15日（金） 【5】 10月26日（木） 【6】 11月20日（月）
 【7】 12月21日（木） （全7回）

午後1時30分～午後3時まで

対象者 60歳以上（※受講料：無料）

場 所 かたらいの里 集団指導室

申込期限 令和5年6月16日（金）

申込方法 下記の申込書をご提出、またはお電話でお申し込みください。

申 込 先 川上公民館（TEL 0573-74-2111）



----- 切り取り線 -----

川上公民館講座申込書（もみじの里 いきいき講座）

住 所	氏 名	連絡先・電話番号
〒		

※ご記入いただいた個人情報を本人の承諾なしに「川上公民館講座」以外の目的に使用することはありません。