

令和6年度 アクティブ・シニア講座 (65歳以上の方が対象)

生きがい教室

いろいろな講座を通して、新しい知識を習得したり、体験活動をしたりします。

きっと、これからの人生をより充実させ、楽しく過ごせるヒントが見つかります！

男女問わず初めての方、大歓迎です♪



☆ 開催日 5月16日から12月19日 毎月第3木曜日 (全8回)

☆ 時間 13:30 ~ 15:30

☆ 会場 中瀬協働センター (浜名区中瀬 3501-1) 2階 ホール

☆ 定員 25人 *申込者数が定員より多い場合は、抽選となります。

☆ 学習内容 裏面のとおり (内容は、変更になることがあります)

☆ 費用 無料

☆ 申込期間 4月12日(金) ~ 4月19日(金) 8:30 ~ 17:15
(4月14日(日)は除く)

☆ 申込方法 ①中瀬協働センター窓口で本人が直接申込み

②ホームページから申込み

☆ 当選発表期間 5月7日(火)~5月15日(水) 8:30 ~ 17:15

*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせ確認をお願いします。 (当選者の方は、受講する旨を必ず中瀬協働センターに連絡してください。)

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

中瀬協働
センター
からのお知らせ



回	月 日	学 習 内 容
1	5月16日	開講式
		【脳トレ】（前田哲治・「天須暮音」先生） 筋力チェックとアンチエイジング
2	6月20日	【大人の為の優しい栄養講座】（雪印ビーンスターク株式会社） ～いつまでも元気に楽しい毎日を過ごすために～
3	7月18日	【浜松いけいけ(床)体操・ロコモ体操】（加藤恭子先生） ～自分らしく、元気で健康な生活！！～
4	8月15日	【スマホ入門講座】（ソフトバンク株式会社） ～スマホ活用のきっかけ作り～
5	9月19日	【椅子ヨガ】（丹原尚美先生） ～椅子に座って、ヨガのポーズと呼吸法～
6	10月17日	【操体ヨガ】（鈴木美雪先生） ～無理なく、自分のペースで運動しましょう～
7	11月21日	【音楽と健康】（木伏(和出)紗登美先生） ～音楽で招く健康と幸せ～ 手ぶらで楽しむ音楽♪ あなたの身体が楽器です。
8	12月19日	【物忘れ予防に“脳活”！】（皿良陽子先生） ～脳トレで頭スッキリ！記憶トレーニングやレクリエーションなどで 脳を活性化し、物忘れを予防しよう～
		閉講式

※講座風景を撮影し、ブログ等で公開することを了承し申し込みます。