

令和7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15日 から 12月18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 1,280 円(欠席されても返金は出来ません)
- ~~~~~

- ☆ 申込期間 4月10日(木) ~ 4月19日(土) 8:30 ~ 17:15  
(4月13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2日(金)~5月10日(土) 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、上記の期間に費用:1,280 円を必ず中瀬協働センターにお支払いください。)

- ☆ 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15日  | 開講式                                                                                           |
|   |        | <b>【「睡眠」と「健康」の知恵袋 講座】</b> （明治安田生命）<br>～ ① 最適な睡眠を考える<br>② 良い睡眠のための睡眠環境 ～                       |
| 2 | 6月19日  | <b>【明治健康セミナー】</b> （株式会社杏林堂・明治製菓）<br>～ヨーグルトと乳酸菌編～<br>～カカオポリフェノールのお話～                           |
| 3 | 7月17日  | <b>【税金に関する講座】</b> （税理士：斎藤静範 先生）<br>～暮らしと税について～                                                |
| 4 | 8月21日  | <b>【「和み」のヨーガ】</b> （稲石早緒梨 先生）<br>～リンパの流れを促す世界一簡単なヨーガ～                                          |
| 5 | 9月18日  | <b>【窓際でネギを育てよう】</b> （竹村久生 先生） <div>費用：600円</div> ～ペットボトルのポットを作って～                             |
| 6 | 10月16日 | <b>【操体ヨガ】</b> （鈴木美雪 先生）<br>～マイペースとアンチエイジング～                                                   |
| 7 | 11月20日 | <b>【音楽と健康】</b> （和出紗登美 先生）<br>～音楽で招く健康と幸せ～<br>手ぶらで楽しむ音楽♪ あなたの身体が楽器です。                          |
| 8 | 12月18日 | <b>【健康な足づくり講座】</b> （小嶋久美子 先生） <div>費用：680円</div> ～足の健康は、自分の足を知ることから<br>お家で出来る！ 足トレーニングとストレッチ～ |
|   |        | 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申し込みます。