

令和8年度 アクティブ・シニア講座（中瀬協働センター）
「生きがい教室」

「生きがい教室」に応募された方は、全員受講することが出来ます。

応募された方は、
5月8日（金）8:30～16日（土）17:15
に期間に受講の意思を、中瀬協働センターに連絡し
て下さい。（但し、日曜日・夜間を除く）

5月21日（木曜日）の13:30～が、
初回の講座になります。昨年参加された方は、健康
ボールを必ず持参して下さい。初めて参加の方は、
680円で購入して頂きます。

当日は、

- 軽い運動が出来る服装
 - 靴
 - ある方は、5本指ソックス
 - 筆記用具
 - 飲み物
 - 健康ボール
- を準備して、参加して下さい。