

令和8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21日 から 12月17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 5月21日の「続・健康な足づくり講座」で昨年販売したボール  
をお持ちで無い方は、ボール代「680円」が掛かります。

~~~~~

☆ 申込期間 4月16日(木) ~ 4月25日(土) 8:30 ~ 17:15

(4月19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8日(金)~5月16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。

(当選者の方で「続・健康な足づくり講座」で使用するボールを持っていない方は、上記の期間
(5/10(日)は除く)に費用：680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21日	開講式
		<p>【続・健康な足づくり講座】実践編（小嶋久美子 先生） ～足の健康は、自分の足を知ることから お家で出来る！ 足トレーニングとストレッチ～</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> ボールのない方：費用：680円 </div>
2	6月18日	<p>【聴かせてショパン】（若田部裕見子 先生） ～ショパンってどんな人？～ ～どんな曲？～</p>
3	7月16日	<p>【気功講座】（竹内康夫 先生） ～ゆるめる気功～</p>
4	8月20日	<p>【基礎から学ぶ「健康マージャン」講座】（明治安田生命保険） ～一般社団法人 日本健康麻将協会～</p>
5	9月17日	<p>【破れ太鼓】（木下恵介記念館） ～木下恵介記念館 アウトリーチ上映会～</p>
6	10月15日	<p>【指ヨガ】（村松寛子 先生） ～いつでも・どこでも・簡単に出来る指ヨガで カラダもココロもスッキリ～</p>
7	11月19日	<p>【健康体操】（山村利枝子 先生） ～気軽に運動を行って頂き、 日常生活に生かしていく～</p>
8	12月17日 13:30～14:30	<p>【腸活の勧め】（西静岡ヤクルト販売株式会社） ～小腸、大腸や腸内環境について、 お話をして頂きます。～</p>
		閉講式

※講座風景を撮影し、ホームページ等で公開することを了承し申し込みます。