



## アクティブ・シニア講座

**受講者募集**

和田地区及び中ノ町地区の成人を対象に、健康で明るく生きがいのある生活を送るための「アクティブ・シニア講座」を天竜協働センターのホールで開催します。

令和8年度の各講座に共通するテーマは、「健康と生きがいづくり」です。

回	日 時	内 容	講 師
1	6月19日 (金) 13:30~15:30	休む力は、生きる力！ ～正しい休養の取り方～ 	保健師 南 恵美先生
2	7月17日 (金) 13:30~15:30	モルック講座 ～フィンランド発の気軽に楽しい木のスポーツ～ 	東地域コミュニ ティ担当職員
3	9月7日 (月) 13:30~15:30	歌声広場と笑いヨガ ～歌は人生の詩 笑って！うたおう!!～ 	石野裕子先生
4	10月16日 (金) 13:30~15:00	人生百年時代を若々しく過ごすための コツを学ぼう！ ～健康に過ごすための心構えと対処法～	ライフサポートオフィス松下 松下武浩先生
5	11月20日 (金) 13:30~15:30	椅子に座って健幸エクササイズ 	FoGrace 山崎久乃先生
6	12月18日 (金) 13:30~15:30	木下恵介監督作品の映画鑑賞 『檜山節考』1958 製作 98分 カラー 	木下恵介記念館

- 【学習内容】 内容等は変更になる場合もありますので、ご了承ください。
- 【募集人員】 **50人（年間を通して受講できる方）** ※先着順
- 【受講料】 無 料
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物（水分補給）
- 【申込み】 5月11日（月）～5月30日（土）（日曜日は除く）9:00～17:00の間に、  
**天竜協働センター窓口及び電話にて受付（☎421-0379）**

地域活動団体

# 写団「風」による写真展示

展示期間

5月20日(水) 13時 ~ 7月15日(水)12時

場所：天竜協働センター 1階 ロビー東側

展示品：和田・中ノ町地区の街並みや風景写真



写団「風」は昨年で10周年を迎えました。

スマホやコンパクトカメラ、一眼レフカメラ等で

撮影した写真を講師からの好評や指導でひと

味ちがうものに。

例会は毎月1回の第三水曜日(10時~12時)。

興味のある方はお気軽にご参加ください!

**天竜協働センターに**

**お忘れ物はありませんか?**

当センターを利用された方々の忘れ物を展示いたします。  
心当たりのある方はお立ち寄りください。

★展示期間 5月1日(金)~5月31日(日)

★展示場所 1階 図書室前

