

福寿大学講座

高齢者のみなさんが、交流しあい、共に学び親睦を深めることにより、健康で豊かに生き活きたした生活を送っていただくため、今年度も【福寿大学講座】を開講いたします。

下記の内容にて予定していますので、みなさま気軽に受講していただきますようご案内いたします。

- ★ 対象： 市内に在住・在勤の方
- ★ 会場： 河瀬地区公民館
- ★ 定員： 20名程度（先着順）
- ★ 会費： 無料
- ★ 申込方法： 下記の申込書を直接公民館に提出するか、
FAXにてお申し込みください。（FAXのときは切りとり不要）
- ★ お問合先： 河瀬地区公民館 彦根市森堂町131（河瀬小学校の北隣）
（TEL：28-1000 FAX：28-8020 日・月・祝日は休館日）



回	日時	学習内容	種類	講師
1	6月25日（木） 10:00～11:30	シニアスマイルフィットネス	運動	健康運動指導士 前川 麻紀 さん
2	7月9日（木） 10:00～11:30	心肺蘇生とAEDの使い方	体験	Fast Fitness Japan
3	7月23日（木） 10:00～11:30	ころばないための筋肉作り	運動	ボディメイク インストラクター 由利 恵子さん
4	8月27日（木） 10:00～11:30	おなかの元気力	健康講座	京滋ヤクルト販売株式会社 八日市営業所
5	9月10日（木） 10:30～12:00	エコクッキング講座（調理実習ではありません） 「食」と「環境」を関連づけた実践型プログラム	講話	大阪ガスネットワーク株式会社
6	9月24日（木） 10:00～11:30	お金の守り方講座 ～認知症や要介護になったら私のお金はどうなるか～	講話	関西みらい銀行 経営企画部 地域成長戦略室

- ※ 第1講座 バスタオル・汗拭きタオル・ヨガマット（お持ちの方）・飲み物をご持参ください。
- 第3講座 ヨガマット（お持ちの方）・タオル・かかとの付いた上靴（お持ちの方）・飲み物をご持参ください。
- ※ 全講座とも、スリッパ等 持参でお願いします。

★ 講師・日程等は都合により変更または中止することがあります。



※ 裏面に津軽三味線演奏会の案内があります。

切 り と り せ ん

河瀬地区公民館 【福寿大学講座】 申 込 書 申し込み締切日：6月19日（金）

住 所	氏 名（ふりがな）	参加予定講座（番号に○印）	連絡先（電話番号）
		1 2 3 4 5 6	
		1 2 3 4 5 6	
		1 2 3 4 5 6	

※ この名簿は、福寿大学講座以外には使用しません。

切 り と り せ ん

河瀬地区公民館 【津軽三味線演奏会】 申 込 書 申し込み締切日：6月12日（金）

住 所	氏 名（ふりがな）	連絡先（電話番号）

※ この名簿は、津軽三味線演奏会以外には使用しません。

