

いきいき講座 令和8年度受講生募集！

見たり、聞いたり、やってみたり、話し合ったり、さまざまな学びやふれあいを通して自分自身を高めるとともに、男女を問わずその力を家庭や地域のために役立てていただければ、との思いから「いきいき講座」を開設いたします。お友だち、近隣の方々お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

【学習内容】

回	日 時	学 習 内 容	種 類	講 師
1	10月9日(金) 10:00～11:30	椅子を使った健康体操 (定員20名程度)	運動	健康運動指導士 北 京子さん
2	10月22日(木) 10:00～11:30	睡眠時無呼吸症候群 ～良い睡眠できていますか～	講話	臨床検査技師 増田 智子さん 共催 彦根市健康推進員協議会(河瀬)
3	11月21日(土) 10:00～11:30	心身すこやか 歌声サタデー (みんなで楽しく歌いましょう) (定員50名程度)	歌声	・青少年育成協議会 会長 ・ひこにゃん音頭編曲者 けんけん(高川 健一さん) ・ソングリーダー ソフィア(秋山ちか子さん)
4	11月26日(木) 9:30～11:00	国立印刷局・彦根工場の見学 現地集合9:10時間厳守	見学	国立印刷局

- 対 象・・・市内に在住・在勤の方
- 開設場所・・・河瀬地区公民館 彦根市森堂町131番地
- 定 員・・・講座毎に定員設定(先着順)
- 会 費・・・無料
- 申込方法・・・各講座の期日(第4講座については、11月4日)までに、申込書をFAXまたは直接公民館にご提出ください。
お電話での受付も可能です。
右記のコードから公式LINEをともだち登録して申し込みもできます。
- お問合先・・・彦根市河瀬地区公民館 彦根市森堂町131(河瀬小学校の北隣)



※ 第1講座の『椅子を使った健康体操』は(上靴)(動きやすい服装)(ヨガマットがあれば)(飲料・バスタオル)をご用意ください。



※ 第4講座の印刷局見学は、身分証明書等により本人確認・手荷物検査があります。
(身分証明書を忘れた方は見学できません。)
見学者全員の氏名・年齢・住所の登録が必須です。
許可が必要なため、交通手段(乗用車・バイク・自転車等)を申告してください。
当日は現地集合となりますので、9時10分までに現地集合すること。(時間厳守)
申込締切り・・・11月4日(水) 定員20名先着順

★ 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。

----- き り と り せ ん -----

令和8年度 河瀬地区公民館【いきいき講座】 申込書

住 所	氏 名 (ふりがな)	参加講座(番号に○印)	連絡先(電話番号)
		1 2 3 4	
		1 2 3 4	

※ この名簿は、いきいき講座以外には使用しません。