

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と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）
- ★ 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26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10日（木） 9:30~11:00	心肺蘇生とAEDの使い方	講話	彦根消防署
3	7月24日（木） <u>14:00~</u> <u>15:30</u>	からだに良い姿勢ってどんな姿勢？	講話 体験	日本武術太極拳連盟A級指導員 姿勢改善アドバイザー由利恵子さん
4	8月28日（木） 10:00~11:30	動ける身体を維持するための取り組み	健康 講座	地域包括支援センターきらら
5	9月11日（木） 10:30~12:00	考える防災教室	講話 実習	大阪ガスネットワーク株式会社

- ※ 第1・3講座 バスタオル・汗拭きタオル・お茶等・ヨガマット（お持ちの方）をご持参ください。
- ※ スリッパ等 持参をお願いします。

★ 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（木）

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	
		1 2 3 4 5	
		1 2 3 4 5	

※ 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13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。

