

平成29年度「シニアいきいき講座」のご案内

講師 山口江美さん (NPO「鼓響」理事長)

音楽と運動を組み合わせ脳への心地よい刺激で
ストレス解消、心身のリフレッシュ!!

※場所：近隣センターこもれび※

第37回 (通算)

平成29年5月21日(日)

講座：『健康でいきいきと生きるために』
健康を維持するために何が必要

第38回 (通算)

平成29年7月23日(日)

講座：『知っておきたい予防と健康づくり』
認知

第39回 (通算)

平成29年9月17日(日)

子どもとシニアの世代間交流
講座：『何ができるお年寄りのお手伝い』
車椅子体験など

第40回 (通算)

平成29年11月26日(日)

講座：『もしもの時の心構え』
介護サービスなど

各回共通項目

- ・時間：13：30～15：40
- ・サウンドフープ体操&ヘルスリズムス
- ・ワンポイント・ストレッチ体操



第41回 (通算)

平成30年1月28日(日)

講座：『聞きたい老後の諸々』
参加者と講師のQ&A

第42回 (通算)

平成30年3月25日(日)

ティータイム 座談会
【参加費 (お茶・茶菓子代) 200円】

※場所：天王台北近隣センター※

第3回 (通算)

平成29年6月25日(日)

講座：『健康でいきいきと生きるために』
～健康維持・知っておきたい予防～

第4回 (通算)

平成30年2月18日(日)

講座：『聞きたい老後の諸々』
参加者と講師のQ&A

*主催 こもれびまちづくり協議会・天王台地区社会福祉協議会・天王台北地区まちづくり協議会

*応募要領 定員：50名 (先着順) ・参加費：無料 ・応募方法：開催日に次回予約または電話・fax・来館により、氏名・住所・電話番号を登録

*窓口 天王台地区社会福祉協議会事務局 ☎・fax 04-7183-9009
《受付：祝日・第2・4火曜日除く、月～金9時～12時、13時～16時》