

雷神大学



65歳以上の方なら老人クラブ加入・未加入関係なくどなたでも参加できます。
講座の学習を通して楽しく健康的に過ごしましょう！

第1回 6月24日(月)
午後2時～3時30分
講師:(株)明治宅配センター 太白

骨粗しょう症のお話
骨密度測定を行い骨粗しょう症や健康寿命について学びましょう。

第2回 7月22日(月)
午後2時～3時30分
講師:八鍬 裕子 氏

指ヨガを体験しよう
毎日少しだけ、座ったままでできる健康法「指ヨガ」を体験しましょう。

第3回 9月30日(月)
午後2時～3時30分
講師:西間木 由美 氏

無理なくできる体操でフレイル予防
無理なくできる健康体操を実践し、転倒予防を心がけましょう。

第4回 10月28日(月)
午後2時～3時30分
講師:佐々木 絵里子 氏

パステルアート体験
パステルアートを楽しみましょう。
材料費 300円

第5回 11月25日(月)
午後2時～3時30分
講師:虹色マカロン

名取老女影絵シアター
名取に伝わる物語の世界を楽しみましょう。

【対象】65歳以上で名取市在住・在勤の方

【定員】20名程度

【場所】館腰公民館 ホール

【申込方法】令和6年5月7日(火)から受付開始。

館腰公民館窓口もしくはお電話でお申込みください。

右記のQRコードからもお申込みいただけます。

【申込・問合せ先】名取市館腰公民館

TEL: 022-382-2006



※QRコードはデンソーウェーブの商標登録です。