光が丘you-友学級

学級生募集

令和7年度のテーマ

「今日も明日も元気！スマイルライフ」

日　程：令和７年１０月２２日（水）～
１２月２４日（水）
＜全１０回＞日程、プログラムは裏面をご覧ください

対　象：光が丘地区在住の６０歳以上の方
定　員：２０名（先着順）
参加費：７００円　（材料費など諸経費）
申込み：９月１３日（土）～１０月４日（土）
午前９時～午後５時（正午～午後１時を除く）に、
公民館窓口で参加費を添えてお申込み下さい。
※ 但し、月曜日と祝日の翌日を除きます。

持　物：筆記用具　飲物

裏面もご覧ください

お問合せは光が丘公民館（☎７５６－１１１７）までお気軽にどうぞ

※事業の様子を撮影した写真を光が丘公民館報やホームページなどに掲載する場合がありますので、予めご了承ください。

プログラム

第１回　１０月２２日(水) 午前１０時～正午	開級式 オリエンテーション
第２回　１０月２９日(水) 午前１０時～正午	リズム体操と フォークダンス
第３回　１１月　５日(水) 午前９時２０分～正午	プラネタリウム観覧 市立博物館見学
第４回　１１月１２日(水) 午前１０時～正午	講義 「たのしくシルバーライフ」
第５回　１１月１９日(水) 午前１０時～正午	モルックを体験する
第６回　１１月２６日(水) 午前１０時～正午	懐かしい歌など 楽しく歌う
第７回　１２月　３日(水) 午前１０時～正午	サプリメントについて Part II より知識を増やす
第８回　１２月１０日(水) 午前１０時～正午	日本映画鑑賞 「　お茶漬けの味　」
第９回　１２月１７日(水) 午前１０時～正午	クリスマスカードと 折り紙作り
第１０回１２月２４日(水) 午前１０時～正午	閉級式 振り返り