

光が丘公民館成人学級 大人の夢スクール 学級生募集！

楽しく生きよう！健康ロマン ～見つめ直そう体とこころ～

何といっても健康が1番！楽しく集い 身体を動かしたり
お話を聞いたり さまざまな視点から学習しましょう

期 間 令和7年5月15日(木)～

9月18日(木)<全9回>

会 場 光が丘公民館 大会議室 他

対 象 光が丘地区在住の18歳以上の方

定 員 20名(先着順)

参加費 1,000円(料理実習、手工芸材料費等)

※ 館外学習の昼食代は含まれません

申込み 4月17日(木)から 定員に達するまで

午前9時～午後5時の間に 参加費を添えて

光が丘公民館窓口でお申込みください

※ 但し 月曜及び祝日の翌日を除きます

<プログラム>

回	日程	内容
1	5/15(木) 午前10時～ 正午	開級式 フレイル予防講座 講師：光が丘地区包括支援 センター 職員
2	5/29(木) 午前10時～ 正午	コグニサイズ 講師：(有)ビーアウェイク 鈴木 健太郎氏
3	6/5(木) 午前9時30分～ 正午	米粉を使った料理実習 講師：草子農園 宮島 草子氏
4	6/19(木) 午前9時30分～ 午後4時30分	館外学習 (町田市) 芹ヶ谷公園や里山の散策
5	6/26(木) 午前10時～ 正午	モルック 講師：青少年指導委員
6	7/10(木) 午前10時～ 正午	手工芸 (ペンケース作り) 講師：手芸家 須藤 友子氏
7	9/6(土) 午後2時～4時	【公開講座】 アコーディオン鑑賞 出演：ビッグママ・プロジェクト Luann (ルアン)
8	9/11(木) 午前10時～ 正午	映画鑑賞 「続・深夜食堂」
9	9/18(木) 午前10時～ 正午	笑いヨガ 講師：日本笑いヨガ協会 インストラクター 坂本 きよか氏 閉級式

※ 内容や時間などは変更になる場合があります

問合せ 光が丘公民館 電話 042-756-1117

