

# 6 回連続講座 受講生募集！



いくつになっても  
ここからでも  
元気に！

## 『すこやか大学』

### ◇期日・内容

| 回 | 開催日       | 内 容                       | 講 師              |
|---|-----------|---------------------------|------------------|
| 1 | 6月17日(火)  | 「開講式」・レク・心も体もリフレッシュ       | 町 季与子さん          |
| 2 | 7月 8日(火)  | 食と健康・おいしい「シニアご飯」<br>材料費必要 | 飯島 敦子さん          |
| 3 | 8月19日(火)  | ものづくり<クラフト><br>材料費必要      | 原 昭子さん           |
| 4 | 9月 9日(火)  | 音楽鑑賞                      | 大井 俊恵さん<br>他 2 名 |
| 5 | 10月 7日(火) | 認知症についての講座                | 上田市高齢者介護課        |
| 6 | 11月 4日(火) | 効果のある体操講習・「閉講式」           | 中村 崇さん           |

時 間 原則として、午後1時30分～3時

会 場 川西公民館(大ホール)

受講料 無 料(講座での材料費については実費が必要になります)

申込み 電話または公民館窓口でご本人がお申し込みください。  
6回続けての受講をお願いします。定員は20名。

その他 当日は活動しやすい服装、上履用の靴、飲み水等をご持参ください。



お申し込み・問い合わせ **上 田 市 川 西 公 民 館**

386-1106 上田市小泉 863-1 電話 0268-22-5004