

高齢者向け 6回連続講座



いくつになっても
こころもからだも
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」 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> 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 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