



みんなつながっ!°!

# シニアが学ぶ 和みの時間

No.	日時	内容	講師
1	5/27(月) 13:30-15:30	<開講式> 住宅火災からの避難について考えよう 6/24の視察研修申し込み用紙配布!	岡山市消防局職員
2	6/24(月) 8:00-16:00	視察研修 水島・下津井方面 JFE スチール見学、むかし下津井回船問屋 ※費用 5,500 円 (バス代、保険代、昼食代)	みずしま財団研究員 塩飽さん
3	7/8(月) 10:00-11:30	健康寿命を延ばすには 健康長寿のメソッド	岡山ヤクルト販売(株) CS 推進室
4	9/9(月) 10:00-11:30	メルカリを活用して不用品を宝にしよう	つやまキッズサポート 山本 健太郎さん
5	10/28(月) 13:30-15:30	ニュースポーツを楽しもう カラーリング、モルック ※運動ができる服装、上履き、水分、タオル	日本モルック協会認定指導員 入矢 裕一さん
6	11/25(月) 13:30-15:30	人生を楽しく生きる ~お金の使い方・残し方~	(株)ライフコンサルタント岡山 取締役 吉田 公子さん
7	12/9(月) 13:30-15:00	座ってエアロ ~いすに座って有酸素運動~ ※運動ができる服装、上履き、水分、タオル	OSKスポーツクラブ インストラクター
8	1/27(月) 13:30-15:30	・みんなでうたおう ・きどよしこ&幸重洋平ミニライブ	せと音楽工房 幸重 洋平さん 由子さん
9	2/10(月) 13:30-15:30	交通安全に関わる身体機能をチェックしよう 会場: マイクロメイト岡山 現地に 13 時 30 分集合 <開講式>	NPO 法人 安全と安心 心のまなびば 理事長 金光 義弘さん

会場 岡山市立岡輝公民館 (第2回と第9回を除く)

対象 65歳以上の方

定員 各回 30 人 (6/24のみ 40 人)

申込 4月16日(火)午前9時30分から、第2回を除いてすべての回の申し込みを先着順で受け付けます。第2回は、別途ご案内します。

お問い合わせ  
お申し込み

岡山市立 **岡輝公民館** ☎086-222-0855  
〒700-0865 岡山市北区旭本町1番80号