

なださき大学

参加無料

灘崎公民館に集い、健康に楽しく過ごせるヒントを学びませんか。

●日程・演題・講師 ※全て月曜日10:30~12:00

回	日程	演題・講師
1	5月8日	「入学式」 ※ <u>聴講生は、11:00~12:00</u> 「健康診断結果の見方 ~気をつけること、予防と対処~」 岡山旭東病院健康センター 保健師 榎本 利江さん
2	6月19日	「消費者トラブルにあわないために」 岡山市消費生活センター職員
3	7月10日	「今日が一番若い！~さあ、一緒に若返りましょう~」 ボランティアグループ「おひさまクラブ」および音楽チーム「ふ〜が」代表 浅間 玲子さん
4	9月4日	「膝痛・腰痛を予防して元気生活！」 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所職員
5	10月2日	「シルバーレクリエーション大会」 岡山市レクリエーション協会 鷹取 良枝さん
6	12月11日	「バスガイドさんが案内する模擬旅行 ~瀬戸大橋を渡って高知へ行こう~」 フリーバスガイド 岡村 真美さん
7	1月22日	「二胡の音色で幽玄と癒しのひとときを」 二胡演奏家 田・川(DENSEN)さん、日本二胡普及会専任講師 田中 佳世さん
8	2月19日	「知っておきたい介護保険の知識&体を動かして介護予防！」 岡山市南区西地域包括支援センター灘崎分室職員 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所職員
9	3月4日	「時事問題」 山陽新聞社 論説委員 「卒業式」

●申し込み…4月3日(月)9:30~4月22日(土)17:00

灘崎公民館事務室窓口へお申し込みください。(電話・Eメール不可)

●場 所…岡山市ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

●定 員…80人 (先着順で定員に達し次第、締め切ります)

●持 ち 物…筆記用具、マスク、名札

第1回のみ、直近の健康診断結果の用紙を各自ご持参ください。

講座内で使用します。

※年間を通しての申し込みはしないで、興味関心のある回のみ選んで参加する、“聴講生”という制度もあります。各回申し込みが必要となります。詳しくは灘崎公民館にお問い合わせください。

《問い合わせ・連絡先》

岡山市立灘崎公民館

岡山市南区片岡159-1

Tel・Fax (086) 362-0408

メールアドレス エル nadasakikoumin@city.okayama.lg.jp

●休館日 水曜日、祝日、第3土曜日、12月28日~1月4日
祝日と水曜日が重なった場合は、その翌木曜日

●開館時間 9:30~21:00 日曜日は17:00まで