

岡南公民館

令和8年度

長寿教室

- ★講座登録を行えば、全講座に参加できます。
但し、5月と10月のバス研修旅行は、別途
申し込みが必要です。(バス代等費用必要)
★対象：概ね65歳以上の方。

令和8年度「長寿教室」 スケジュール

		9月 15日	岡山弁講座
4月 21日	公民館で旅気分 模擬旅行	10月 19日	秋の研修視察旅行 ※行先は後日決定
5月 19日	春の研修視察旅行 ※行先は後日決定	11月 17日	山陽新聞社論説委員会による 今年的话题を斬る
6月 23日	いろいろききたい 裁判所こぼれ話	12月 22日	整えませんか あなたの腸内環境
7月 21日	人生変わるかも!? アンガーマネジメント	1月 19日	心の健康 ストレス との上手な付き合い方
8月 18日	誰かに教えたくなる! 熱中症・ヒートショック	2月 16日	《未定》

◆毎月第3火曜日(6月は除く)10時から

お問合せ先：岡山市立岡南公民館 担当者・増田
[岡山市南区若葉町22-16]
☎ (086) 262-3483

※日程・テーマ等が変更
になる場合があります