

# 浦安熟年セミナー

回	実施日・時間	内 容	講 師
1	4月16日(火) 10時～12時	<b>開講式</b> みんなで若返ろう！ ～いすに座ってストレッチ体操&脳トレゲーム～ <b>準備物：動きやすい服と靴、水分</b>	運動指導員 水島 典子
2	5月21日(火)	視察研修	※詳細は後日お知らせします
3	6月18日(火) 10時～12時	人生100年時代を 自分らしく元気に生きよう！	岡山県人権政策審議会委員 元中国短期大学教授 角田 みどり
4	7月16日(火) 10時～12時	わがまち浦安をもっと知ろう	地域研究会 荒木 篤文
5	9月17日(火) 10時～12時	次の自然災害から家族や地域を守るために 「今」考えておきたいこと	岡山理科大学 理学部 基礎理学科 教授 鎌滝 孝信
6	10月15日 (火) 10時～12時	転倒・骨折予防 ～出来ることからコツコツと～	ふれあい介護予防センター 職員
7	11月19日 (火) 10時～12時 (予定)	今年的话题を斬る！おもしろ時事解説	山陽新聞論説委員
8	12月17日(火) 10時～12時	アコーディオンにのせて みんなで楽しく歌いましょう♪	岡山アコーディオンクラブ 会長 桧山 武雄

※ 日時・内容・講師は変更になる場合がありますのでご了承ください。

- ◆対 象：おおむね60歳以上の方
- ◆定 員：40名
- ◆受講料：無料（ただし、視察研修旅行は実費必要）
- ◆場 所：浦安コミュニティハウス（浦安小学校南隣／岡山市南区浦安本町98-2）  
\*駐車場が大変狭いため、車でのご来場はご遠慮ください。  
\*熱や咳などの風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ◆お申し込み：南公民館へ電話または直接窓口でお申し込みください。

【お問い合わせ】 岡山市立南公民館（岡山市南区芳泉三丁目2-2 電話263-7919）