

生き生きシルバーライフ

「生き生きシルバーライフ」を今年も開講します。
楽しい時間を、一緒に過ごしてみませんか。

一緒に参加し
ませんか！！



【対象】 おおむね65歳以上で半期を通して全て参加可能な方
【定員】 35人
【会場】 大元公民館 2階 第1・2研修室
【開催時刻】 全ての講座、午前10時から開催します。
【申込】 4月10日(月)から、来館・メール・電話で(先着順)

回	日程	内容	講師
1	5月12日(金)	上手に食べて元気で長生き	(株)明治西日本支社 管理栄養士さん
2	6月2日(金)	落語共演会	噺の会じゅげむ岡山支店 吉備家めじろさん他
3	7月7日(金)	健康寿命を延ばそう	岡山ヤクルト販売 管理栄養士 渡代 伸子さん
4	8月4日(金)	オリエントの世界 第3弾	オリエント美術館 学芸員 四角 隆二さん
5	9月1日(金)	知っていますか 遺言のこと	一般社団法人 晴れ晴れ岡山サポートテラス
6	11月10日(金)	ちくわ笛の世界	ちくわ笛奏者 住宅 正人さん
7	12月1日(金)	きこえがどんどん悪くなる？ 高齢化社会をむかえて	岡山済生会病院 野山 和廉 耳鼻咽喉科医長
8	1月5日(金)	神話とともに ～出雲へ～	バスガイド 岡村 真美さん
9	2月2日(金)	オレオレ詐欺関連	岡山財務事務所
10	3月1日(金)	「肩・腰スッキリ体操」を やってみよう	岡山県健康づくり財団 斉藤 剛さん

※いずれの日程も10時～12時までです。

※予定・テーマは変更することもあります。

4月10日から募集開始！！

【お問い合わせ】

大元公民館：岡山市北区大元上町10-31

☎ (086) 241-8526



こちらのQRコードを利用
して申し込みが可能です。