



地域にお住まいのみなさん一人ひとりが、毎日いきいきとした生活を送ること…それは、誰もが願っていることです。この「いきいき教室」に参加していただくことは、そんなみなさんの願いを叶える第一歩です！！

さあ！お友達やサークル仲間を誘って公民館へ出かけましょう。きっと新しい出会いや、ワクワクするようなことが待っています。

回	開催日時	内 容 〈 講 師 〉	会 場	人 数
1	7月6日 (金) 14:00~15:30	ヨガで体内の老廃物をスッキリさせよう！ 〈荒井 理香 さん〉	南橋公民館 ホール	30名
	【持ち物】ヨガマット（又は大判バスタオル）、飲み物、汗拭き用タオル 【お願い】講座の2時間前までに食事を済ませてご参加ください。			
2	7月11日 (水) 14:00~15:00	耳もみ講座 ～揉むだけでこんな変化！？～ 〈耳つぼアーティスト 若井 弘子 さん〉	南橋公民館 2階 講座室	30名
	【持ち物】飲み物			
3	7月13日 (金) 13:30~15:00	腸から元気生活始めませんか？ 〈群馬ヤクルト販売 管理栄養士 小淵 結香 さん〉 ＊特製トイレットペーパー1個お土産付き♪	南橋公民館 会議室	30名
4	7月19日 (木) 13:30~16:00	おうちごはん会 こだわり食材で『塩麴・醤油麴・即席味噌汁の 素』を作ろう！ 〈櫻井 洋子 さん〉	南橋公民館 調理実習室	20名
	【持ち物】容器（味噌 300g 程度が入るもの）、持ち帰り用袋（レジ袋など） エプロン、ハンダナ（三角巾）、筆記用具			

◇対 象◇ 市内にお住まいの概ね60歳以上の方 ☆男性歓迎☆

◇受講料◇ 無料

◇実 費◇ 第4回「おうちごはん会」のみ、実費として1,200円が必要です。
当日お支払いください。 ※つり銭のでないようご協力をお願いします。

◇申込み◇ 6月15日（金）から各開催日の7日前までに南橋公民館へ直接、
又はお電話にてお申し込みください。
ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

お問い合わせ 前橋市南橋公民館 日輪寺町158
電話：231-2376 担当：佐藤

