

南橋地区

いきいき教室



回
覧

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。

暑い毎日ですが、公民館に涼みながら学びに来ませんか。
皆様をお待ちしております！

回	開催日時	内 容 (講 師)	会 場	人数
1	7月16日(火) 午前10時~12時	「シニアのためのスマホ教室」 講師：NTTドコモの方 ※スマホの操作って慣れないと難しいですね。ひとりで悩まないで、参加してみてください。	南橋公民館 ホール	30名
2	7月26日(金) 午前10時~11時	「ロコトレに挑戦してみよう！」 講師：明和学園短期大学 永井 真紀 先生 ※骨・関節・筋肉などの運動器(ロコモティブオーガン)の能力の予防のために、運動を一緒にしましょう！	南橋公民館 ホール	30名
3	7月30日(火) 午前10時~ 11時30分	「健康長寿のためのお口のトレーニングと歯のみがき方」 講師：前橋市長寿包括ケア課職員 ※お口の健康は体の健康につながっています。簡単なお口の体操を一緒にしましょう！	南橋公民館 会議室	30名

◇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

◇申込み◇ 6月20日(木)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：関口

