

# リフレッシュ学級



～ 受講生募集！～

| 回 | 月 日                      | 内 容                                                   | 準備物等                                           |
|---|--------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1 | 7/24 (金)<br>10:00～12:00  | <b>開講式</b><br>【災害から身を守るために】ダンボールベ<br>ット・トイレを組み立ててみよう！ | 上履き、筆記用具、飲み物                                   |
| 2 | 8/7 (金)<br>10:00～12:00   | 【健康体操と脳トレ】<br>～脳トレ・エクササイズで心と身体を癒す～                    | 上履き、運動しやすい服装、<br>飲み物、タオル                       |
| 3 | 9/11 (金)<br>10:00～12:00  | 【ディンプルアートづくり】<br>～ステンドグラス風に輝くアート体験～☆<br>(文化祭出品作品制作)   | 上履き、手拭きタオル、エプ<br>ロン、飲み物<br>材料費1,500円           |
| 4 | 10/9 (金)<br>10:00～12:00  | 講話【人生100年時代のお片付け】<br>～手放したいけど捨てられない～                  | 上履き、筆記用具、飲み物、                                  |
| 5 | 11/13 (金)<br>10:00～12:00 | もっとスマートフォンを使ってみよう<br>携帯を便利に使う。詐欺に遭わない為に！              | 上履き、筆記用具、飲み物                                   |
| 6 | 12/25 (金)<br>10:00～12:00 | 【お花のアレンジメント】<br>オアシスで作るフラワーアレンジメント                    | 上履き、筆記用具、飲み物、<br>お手拭き、花切はさみ、エプ<br>ロン 材料費2,300円 |
| 7 | 1/15 (金)<br>10:00～12:00  | 【音楽療法セッション】<br>季節の歌にあわせて身体を動かそう♪<br><b>閉講式</b>        | 上履き、筆記用具、飲み物                                   |

(都合により日程・内容等 変更になる場合もあります。)

◆ 対象・定員： 市内在住の成人女性で5回以上受講できる方 20名程度

◆ 受講料： 無料（但し材料費等については実費徴収いたします。）

◆ 申込み： 令和8年6月23日（火）から7月7日（火）まで公民館 窓口 または

QRコード からお申込みください。

※定員を超えた場合は抽選となります。

※お預かりした個人情報等は今回の講座以外に使用いたしません。



◆ 問合せ先： 日和田公民館 電話・FAX 958-2352

QRコード