



受講生
募集♪

開成いきいき倶楽部

「暮らし」と「健康」をテーマにみんなで楽しくまなびましょう！

【全7回講座】

回	日時	内 容	講 師	材料費／準備物
1	6月27日(金) 10:00～11:30	『エシカル消費』って何だろう？ 豊かな消費生活の裏側で起こっている 環境問題や社会問題について学ぼう	市政きらめき出前講座 セーフティ課 消費生活センター職員	筆記用具
2	7月24日(木) 9:30～11:30	『全身リンパマッサージ』 足、手、顔、首など全身のリンパを自分で 流してスッキリしよう！	吉田 博美 先生	ヨガマット又は バスタオル 飲み物 動きやすい服装
3	8月27日(水) 10:00～11:30	『食のなるほど発見セミナー』 【開成学びの杜との合同講座】 元氣な人生を送るためのヒントを学ぶ	(株)明治 北日本支社 仙台オフィス 食育I/Aマーケティング課	筆記用具
4	9月25日(木) 9:30～11:30	『やってみようスマホ講座』 ～キャッシュレス決済と防犯対策～ 理解すると簡単便利！日常の買い物が楽になる！？	栗山 未希 先生	筆記用具 自分のスマートフォン
5	10月23日(木) 9:30～11:30	『からだほぐしストレッチ』 寒くなり、縮こまりがちな体を伸ばす 柔軟性を高め可動域を広げる健康ストレッチ	峯 淳子 先生	動きやすい服装 飲み物 フェイスタオル
6	11月27日(木) 9:30～11:30	～手放したいけど捨てられない～ 『人生100年時代のお片づけ』 大掃除前だから聞きたい片づけ方の極意！	鈴木 由佳 先生	筆記用具
7	12月18日(木) 13:30～15:30	自分でつくるともっと美味しい 手前『味噌づくり』	大野 真千 先生	【材料費】持帰り 3kg分 1500円程度 ※準備物は後日お知らせします

📅 日時欄の_____部分は曜日・時間に注意し、ご参加ください

- ◆定 員 25名（定員を超えた場合は抽選とし、落選の方のみご連絡いたします）
- ◆対 象 開成地域在住の概ね65歳以上の方（男女は問いません）
- ◆受講料 無 料 ※ 材料費は別途実費徴収となります。
- ◆受付期間 6月1日（日）～6月21日（土）まで受け付けます。
- ◆申込方法 窓口・電話・簡単申請QRコードからお申込みください。
※「氏名・住所・電話」などの個人情報はこの事業以外に使用いたしません。

【問合わせ】 開成地域公民館 (TEL・FAX) 932-9041

簡単申請QRコード



回 覧