

さわやかにチャレンジ学級

受講生募集!

回	月・日	時間	学習内容	講師・備考
1	6/24 (水)	9:30 ~12:00	【開講式】 健康寿命を伸ばそう! 頭も体もリフレッシュしましょう	秋屋 裕子先生 準備: ヨガマット (お持ちの方)
2	7/15 (水)	10:00 ~12:00	「フラワーボトル」を作ってみよう♪ 作品を文化の集いに出品します	市川 真美先生 材料費: 1,600円
3	9/30 (水)	10:00 ~12:00	音楽レクリエーション ＼歌って踊って!／ ヴォイストレーニングで健康になろう	平栗 喜美江先生 準備: 飲み物、動きやすい服装
4	10/4 (日)	午前中 (未定)	永盛地域文化の集い 芸能祭で発表しましょう	
5	10/29 (木)	10:00 ~12:00	歴史講座 ~喜多方の文化と歴史~ ながもり男性マスターズと合同	岡田 峰幸先生
6	11/11 (水)	9:00 ~16:00	バス館外研修 (喜多方方面) ながもり男性マスターズと合同	参加料 実費徴収 (保険代含)
7	12/3 (木)	13:30 ~15:30	味噌づくりに挑戦! 手づくり味噌に挑戦します	大野 真千先生 材料費: 1,800円程度
8	12/16 (水)	10:00 ~12:00	人生会議 (ACP) 講座 自分らしく過ごすために考えてみよう 【閉講式】	在宅医療介護連携支援センター



内容が変更となる場合があります。予めご了承ください。

【対象者】 市内在住・在勤の男女

【受付期間】 6月1日(月) 午前9時~6月15日(月) 午後5時まで

【募集定員】 20名 (定員を超えた場合は抽選となります)

【受講料】 無料 (材料代・参加費は実費徴収)

【申込方法】 永盛地域公民館窓口、FAX、または、右の簡単申請 QR コードからお申込みください。

【お問合せ】 永盛地域公民館 TEL・FAX 947-0277

※ 「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。



キトリ

ウェブサイト等への掲載

令和8年度さわやかにチャレンジ学級 参加申込書

同意する 同意しない

ふりがな 氏名		年齢	歳
住所	〒963-		
電話番号	携帯	自宅 (緊急時連絡先)	