

生き生きシルバーライフ

「生き生きシルバーライフ」を今年も開講します。
楽しい時間を、一緒に過ごしてみませんか。

一緒に参加しませんか！！



- 【対象】 おおむね65歳以上で年間を通して参加可能な方
- 【定員】 45人
- 【会場】 大元公民館 2階 第1・2研修室
- 【開催時刻】 すべて 10時～12時
- 【申込】 公民館窓口・メール・電話で（先着順）

回	日程	内容	講師
1	6月7日(金)	開講式、大きな声で歌って元気に！	岡山アコーディオンクラブ 代表 檜山 武雄 さん
2	7月5日(金)	大和王権 と 吉備国	岡山歴史研究会 運営委員 富久 豊 さん
3	8月2日(金)	高齢者のための交通安全	岡山市生活安全課 交通指導員 さん
4	9月6日(金)	快便 ・ 快腸生活	岡山ヤクルト販売株式会社 CS推進室 岡 俊介 さん
5	10月4日(金)	館外研修 香川県防災センターの見学と四国水族館	後日、別途申込を受付ます
6	11月1日(金)	相続セミナー 今から考えておきたい相続対策	中国銀行 大元支店 支店長 井上 善裕 さん
7	12月6日(金)	普段の生活を見直してより健康に	岡山旭東病院 リハビリテーション部門職員 さん
8	1月10日(金)	楽しく歌って防災講座	元福浜公民館長 中尾 一郎 さん
9	2月7日(金)	特殊詐欺に気をつけよう(予定)	岡山県警察本部生活安全部 生活安全企画課 職員 さん(予定)
10	3月7日(金)	貯筋運動 ～自宅でもできるストレッチ・筋トレ～	岡山スポーツ会館 新田 瑞季 さん

※予定・テーマは変更することもあります。

【お問い合わせ】

大元公民館：岡山市北区大元上町10-31
☎ (086) 241-8526



こちらの2次元コードを利用して申し込みが可能です。