



愉快痛快 シニアライフ

ずっと元気に過ごしたい —健康づくり講座—

対象

おおむね50歳以上の方

申込み

8月18日(日)～9月8日(日)

応募者多数の場合は、4回連続参加できる方を優先して抽選。

会場

白根学習館 2階 プレイルーム
※10/10のみ、2階 食工房定員
12名
抽選**9/19 木** 10:00～正午

『100歳まで歩ける足作り』

足の握力計であなたの寝たきりリスクを診断！
(動きやすい服装でおこしてください。)

講師：靴のやまごん 山田宏大さん

9/26 木 10:00～正午

『簡単ストレッチ体操』

歩き方を見直しましょう
(動きやすい服装でおこしてください。)

講師：市運動普及推進委員 西野伸治さん

10/3 木 10:00～正午

『身体の中から健康に』

止められる老化のポイント

講師：明治安田生命 小林 磨規さん
朝妻 明美さん**10/10 木** 10:00～13:00

『大人の家庭科(調理実習)』

バランスの良い献立
持ち物:エプロン、マスク、三角巾

講師：南区食生活改善推進委員

この回のみ
材料費実費
1000円**お申込み方法** ①または②の方法でお申込みください。①電話または直接窓口へ
白根地区公民館(白根学習館内)
〒950-1477 新潟市南区田中383
電話:025-372-5533

②e-Niigataでお申込み

左記2次元コードを読み取り、
お申込みください。

問合せ先：白根地区公民館 TEL：025-372-5533