

# 楽楽講座

いつまでも若さを維持する為に、健康で、明るく、楽しく、いきいきと、人生豊にお過ごししたい方、共に学習しステキな時間を共有しませんか。お友達お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

## 記

	日程	内容	講師名	場所	定員
1 回目	11月4日 (金)	「フレイル予防って何？」 頭脳と身体の活性化 にチャレンジ	日本アクティブコミュニティー協会講師 善家佳子	文化会館 4F 軽運動室	30名
2 回目	11月25日 (金) ※午後1時からオカリナ演奏とフラダンス披露があります。	健康のつどい 「食の話と体操」 骨・筋肉を強くする 食生活のコツ ★日本手ぬぐいプレゼント付き	(株)日本食生活指導センター所長 他 野々村 瑞穂	シビックセンターふれあいホール2F	100名

**時 間** 午後1時30分～午後3時30分  
**対象者** 忠岡町在住在勤者及び当館クラブ生で、概ね60歳以上の方。  
**定 員** 各定員の人数になり次第締め切ります。  
**参加費** 300円（保険代等）

### <申込み・問合せ>

10月5日（水）～10月19日（水）までに参加費を添えて、文化会館事務所へお申し込み下さい。また、締め切り後のキャンセル・欠席につきましては事務所までご連絡下さい。返金はできませんのでご了承ください。  
 また、申込みが定員の半数に達しない場合は中止となる場合がございます。

忠岡町文化会館 TEL：0725-33-1151（月・火・祝日は休館日）

お願い

- ・新型コロナウイルス感染予防対策を十分に行うなど最新の注意を払い受講頂けますようお願いいたします。
- ・なお、今後状況に応じて本講座の延期または中止の場合も場合がございますことご了承ください。
- ・参加者はマスクの着用をお願いします。