

保存版

生涯学習

広報から抜き取ってご活用ください。

情報



生活空間に彩る手作りの花器

— 不用品を活用して —

9 / 10 (火)	残暑を涼しげに (牛乳パック 2 本)
10 / 15 (火)	誕生日、 お祝い用にデコレーションフラワー (お皿)
11 / 19 (火)	掛け花入れ (梅の粗朶)
12 / 17 (火)	正月花 (牛乳パック 2 本)

講師 社会教育指導者 華道教授
曾 我 千恵子 さん

定員 15 人 (先着順)

材料費 3,200 円 (4 回分の花代を含みます。)
+ 受講料

生涯学習アシスタント会 企画運営講座

市民まちづくり推進室 / 28・1138

※ 6 月 20 日 (木) 午前 9 時から電話で市民まち
づくり推進室へお申し込みください。

- ところ 中央公民館
- 時間 両講座とも午前 10 時～ 12 時
- 対象 市内在住・在勤の方
- 受講料 両講座とも 4 回で 2,000 円
- 持ち物 後日連絡いたします。

健康体操

— 健康の鍵は、「均整の取れた運動」 —

“健康づくりの処方箋”は、決してからだに大きな負担の
かかるものではありません。大切なことは、ヘルシーな気
持ち良さを体感したり、意識的にからだの部位をコント
ロールすることをポイントにおいて、無理せず続けるこ
とです。“ちょっとだけ体操、ちょっとだけ元気に！”

9 / 6 (金)	中高年こそ運動が必要
10 / 4 (金)	体の衰えを自覚しよう
11 / 8 (金)	有酸素運動
12 / 6 (金)	筋力トレーニング

講師 岐阜県健康体操協会理事長
福 島 史 子 さん

定員 40 人程度 (先着順)