

令和7年度

いきいき教室

受講生募集!!

中央公民館では、60歳以上の方に向けた教室を開催します。
一歩、外に出てみませんか。知り合いが増えます。話がはずみます。
皆さんと楽しい時間を過ごして笑顔あふれる一日にしましょう!

学習プログラム(全6回)

学習日		内容
1	9月 18日(木)	開講式 気持ち良く体を動かそう (毎日続けられる運動をみつけてみましょう)
2	10月 16日(木)	しっかり動いて体も頭もリフレッシュ (今からでも遅くない、体も頭も若返ろう)
3	11月 27日(木)	館外研修 防災科学技術研究所(つくば市)ほか
4	12月 18日(木)	簡単で体にやさしいスープ作り ※実費負担 1,000 円 寒い季節を温かいスープで乗り切りましょう
5	1月 29日(木)	ゲームで楽しく脳トレエクササイズ (レクリエーションゲームで楽しく効果的に脳と体を動かします)
6	2月 19日(木)	家庭でできる焼き菓子作り ※実費負担 1,000 円 人気のスノーボールを作りましょう 閉講式

開催場所:八千代町中央公民館 開催時間 9:30 ~ 11:30

募集・申込について

対象・定員	町内在住・在勤の60歳以上の方 15名
受講料	無料 ※材料費等は実費負担
申込期間	令和7年7月24日(木)~8月8日(金)
申込方法	以下のどちらかの方法でお申し込みください。 ●Webによる申込 申込フォームよりお申し込みください。 ●中央公民館窓口での申込 ※午前9時~午後5時(月曜日、祝翌日を除く) 申込者が定員を超えた場合は抽選になります。 申込結果は8月中旬に通知いたします。

申込フォーム



【主催・問合せ先】

八千代町中央公民館(八千代町大字菅谷1027) 電話:0296-48-1515

【裏面もご覧ください】