

令和8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。

皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

学習プログラム(全6回)

学習日		内容
1	9月 11日 (金)	開講式 脳いきいきレクリエーション (できないを楽しむ脳トレや肩こり・腰痛改善ストレッチ、歩くために必要な筋肉の筋トレに挑戦しましょう)
2	10月 9日 (金)	歌を口ずさみながらダンスダンス (昔懐かしい歌を口ずさみながら楽しく体を動かしましょう)
3	11月 20日 (金)	館外研修 食と農の科学館 (つくば市)
4	12月 10日 (木)	年末からお正月にかけてのおすすめ一品 ※実費負担 1,300 円 (栄養バランスを考えたお手軽献立をおいしくいただきます)
5	1月 24日 (日)	ゲームで楽しく脳トレエクササイズ (脳トレやレクリエーションスポーツで仲間と楽しい時間を過ごしましょう)
6	2月 18日 (木)	家庭でできる焼き菓子作り ※実費負担 1,300 円 (リンゴとナッツをたっぷり使ったしっとり・おいしいケーキを作りましょう) 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・申し込みについて

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 8 年 7 月 8 日 (水) ~ 7 月 22 日 (水)
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 による申し込み 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し込み ※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 月上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】