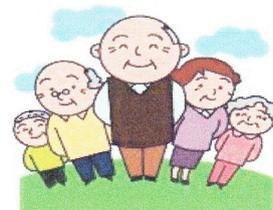


上鶴間地区 介護予防教室

【エイジレス・ライフのすすめ】



手品・料理・歌って・体操・タメになる話 と盛りだくさん

11月29日～来年 3月18日 午前10時～11時30分

◎場 所：上鶴間公民館（南区上鶴間本町7-7-1）

◎費 用：800円（マジックと料理の材料代。初回に集金）

◎対 象：市内在住で65歳以上

◎定 員：20名（受付は11月1日から）

◎申 込：NPO 法人 学びサポート研究会（遠藤）へ電話 ☎042-743-3641

◎持 物：第3回（軽い体操が出来る服装、タオル） 第4回（エプロン、三角巾、ふきん）

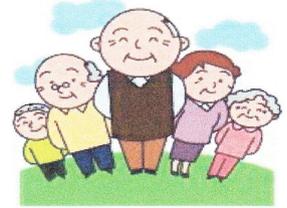
◎講座の内容

*原則全6回出席できる方

回数	開催日	テ ー マ	講 師	一言プロフィール
1	11月29日(金)	認知症を予防するには	穴戸佳子	桜美林大学健康心理・福祉研究所
2	12月17日(火)	手品に、あなたも挑戦！	石川愼二郎	日本奇術連盟理事
3	1月21日(火)	歌を唄いながら体操し、運動機能の向上	木下祐一	日本体操研究所、演出家
4	2月18日(火)	美味しい料理を作って食べて栄養改善	桜井ミノリ	料理研究家、栄養士
5	2月25日(火)	地域活動で人生ワクワク 華ざかり	狩野陽二	内閣府より「エイジレス賞」受賞
6	3月18日(火)	一緒に歌おう！ あの歌この歌	古賀裕子	声楽家(ソプラノ)

上鶴間地区 介護予防教室

【エイジレス・ライフのすすめ】



手品・料理・歌って・体操・タメになる話 と盛りだくさん

11月29日～来年 3月18日 午前10時～11時30分

◎場 所：上鶴間公民館（南区上鶴間本町7-7-1）

◎費 用：800円（マジックと料理の材料代。初回に集金）

◎対 象：市内在住で65歳以上

◎定 員：20名（受付は11月1日から）

◎申 込：NPO 法人 学びサポート研究会（遠藤）へ電話 ☎042-743-3641

◎持 物：第3回（軽い体操が出来る服装、タオル） 第4回（エプロン、三角巾、ふきん）

◎講座の内容 *原則全6回出席できる方

回数	開催日	テ ー マ	講 師	一言プロフィール
1	11月29日(金)	認知症を予防するには	穴戸佳子	桜美林大学健康心理・福祉研究所
2	12月17日(火)	手品に、あなたも挑戦!	石川愼二郎	日本奇術連盟理事
3	1月21日(火)	歌を唄いながら体操し、運動機能の向上	木下祐一	日本体操研究所、演出家
4	2月18日(火)	美味しい料理を作って食べて栄養改善	桜井ミノリ	料理研究家、栄養士
5	2月25日(火)	地域活動で人生ワクワク 華ざかり	狩野陽二	内閣府より「エイジレス賞」受賞
6	3月18日(火)	一緒に歌おう! あの歌この歌	古賀裕子	声楽家(ソプラノ)