

令和6年度 北町公民館高齢者学級

# いきいき学級



『いきいき、元気に』をテーマに  
たくさんの仲間と楽しく過ごしませんか？

対象：60歳以上の蕨市民の方

定員：40人（先着順）

時間：毎月1回水曜（8月はお休み） 午後2時00分～4時00分

年会費：1,000円

申込：4月18日（木）午前10時から参加費を添えて北町公民館へ

## 講座予定表

回数	月日	内容	講師
1	5月22日	開講式／楽しく体を動かそう！元気UP教室	市民体育館指定管理者 シンコースポーツ株式会社
2	6月12日	明治安田生命MY定期講座『災害に備える「防災脳」を活性化！』	明治安田生命保険相互会社
3	7月24日	呼吸を意識して体を動かそう～気功教室～	福谷 久美江 先生
4	9月11日	いつでも手軽に整えられる♪指ヨガ&セルフケア講座	植村 由記 先生
5	10月16日	秋のミニリースをつくろう！	三浦 永美子先生
6	11月20日	脳を活性化！懐かしい曲を歌おう♪	笹倉 ゆかり 先生 和久 智子 先生
7	12月11日	ALSOKほっとライフ講座「防犯クイズ講座」	総合警備保障株式会社 (ALSOK)
8	1月15日	ヤクルト「おなか元気教室」	埼玉ヤクルト販売株式会社
9	2月12日	歌って、笑って、十得講座 歌謡漫談♪	上松 市子 先生
10	3月12日	春に向けて動き出そう！元気UP教室／閉講式	市民体育館指定管理者 シンコースポーツ株式会社

※都合により、日程・内容を変更する場合があります。

※事業の様子を撮影することがあります。撮影した写真等は、公民館報や蕨市の広報・HP等  
で使用する場合がありますので、ご了承ください。

主催 蕨市立北町公民館 蕨市北町1-27-15 電話 048-432-2225

きりとり

令和6年度「いきいき学級」申込書 No.

預り書 No.

ふりがな

令和6年度 いきいき学級年会費として

氏名

年齢 歳

金 1,000円

預かりました

住所

令和6年 月 日

電話

蕨市立北町公民館