

令和8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15日（水）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20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)
2	6月17日	暑さに負けるな！「熱中症と漢方・服薬について」	氷川のつどい(株)
3	7月15日	骨の健康のための「骨・カルシウムセミナー」	雪印メグミルク(株)
4	9月16日	シニア時代の食生活「楽しく食べて、健康に！」	キューピー(株)
5	10月21日 10月28日	【制作】「ハーバリウム作り」 ※各日20名ずつ2回に分けて開催	明比 起利 先生
6	11月18日	【保健センター・北町公民館 共催事業】 歩きたくなるウォーキング教室	市民体育館指定管理者 シンコースポーツ(株)
7	12月16日	消費者講座「これだけは知っておきたい法律知識」	埼玉司法書士会
8	1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
9	2月17日 2月24日	【公開講座】初心者のためのスマートフォン教室 ※各日20名ずつ2回に分けて開催	スマホアドバイザー
10	3月17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)

※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8年度「いきいき学級」申込書 No.

預り書 No.

ふりがな _____

令和8年度いきいき学級年会費として

金 1,000円

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

預かりました。

住所 蕨市 _____

令和8年 月 日

アパート・マンション名も正確に記入してください

蕨市立北町公民館

電話 _____