

幸福なシニアライフを送ろう！

～いろんなサークル活動を体験してみよう～

多摩市民館で活躍する様々なサークル学習活動について知り、活動を通じた地域とのつながりや、心身の健康維持につなげて、幸福なシニアライフをおくりましょう。



日 時 ... 11月6日(木)～11月27日(木) 全4回(日程は裏面です)

定 員 ... 20名【先着順】

場 所 ... 多摩市民館 会議室

参加費 ... 無 料

申込み ... 10月15日(水) 午後2時から受付開始

多摩市民館あて来館または電話・FAX・HPにて



お申込 HP

申込み・問合せ先 ... 多摩市民館

〒214-8570 川崎市多摩区登戸 1775-1

TEL : 044-935-3333 FAX : 044-935-3398

【小田急線】向ヶ丘遊園駅北口より徒歩5分

【南武線】登戸駅より徒歩10分



幸福なシニアライフを送ろう！

～いろんなサークル活動を体験してみよう～

講座プログラム

開催日	内 容
第 1 回 11月6日(木) 14時～ 第1会議室	<u>フレイルについて学ぶ</u> ・ 明治安田生命保険相互会社 講師 小山 由紀子 ※フレイルとは「加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです
第 2 回 11月13日(木) 14時～ 大会議室	<u>サークル活動を知る①</u> 着付け技術の鑑賞とフラダンス体験 ・ 藤きつけ ・ マウナケア・フラサークル
第3回 11月20日(木) 14時～ 大会議室	<u>サークル活動を知る②</u> 劇の鑑賞と太極拳の体験 ・ 劇団辻シアター ・ 生田太極拳
第 4 回 11月27日(木) 14時～ 大会議室	<u>サークル活動を知る③／たま学習サークル連絡会の活動を知る</u> ウクレレ演奏の鑑賞と心と体に良いストレッチ運動体験 ・ マハロウクレレの会 ・ B&J ダンスレッスン

多摩市民館 講座「幸福なシニアライフを送ろう！」

来館、FAX 申込書（先着順）10月15日(水)午後2時から申込受付開始

FAX：044-935-3398

氏名（ふりがな）	電話番号連絡先
	メールアドレス

※ 頂いた個人情報は、この講座の企画・運営以外には使用いたしません。また、申込書は返却いたしません。

※ プログラムの内容は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。