

令和6年度 帷子キャンパス

日時：第2木曜日 午前10時～11時30分 <全10回>

場所：帷子地区センター 会議室

持物：筆記用具

Tel：65-2007

単発でのお申し込みは、毎月の地区センターたよりに掲載しますので

その都度のお申し込みをお願いいたします。

内容によっては、人数制限を設ける場合があります。



令和6年度年間予定表

	日にち	タイトル	内容
4	11	生き生きと過ごすには……	毎日楽しく過ごすためのヒント
5		休み	
6	13	楽しく動いて・正しく食べる	座ったままでできる体操と食生活のレシピ
7	11	サプリメントを飲みますか	食品ラベル栄養素や機能性成分を知る
8		休み	
9	12	今から、取り組もう!防災講座	防災・危機管理専門家より「日々の備え」から、家族の防災力を高めるためのポイントを学ぶ
10	10	可見やすらぎの森の魅力	四季折々の森の様子や魅力をみてみよう
11	14	リンパストレッチと血管年齢チェック	・リンパの滞りによる全身のむくみを解消 ・センサーによる血管年齢測定
12	12	クリスマスイベント	・バルーンアーティストと一緒にアート作品作り ・クリスマスビンゴ大会
1	9	そしゃくで脳を守る	噛むことで脳を守る・心を守る・体を守る
2	13	SDGs つくる責任・つかう責任	木のチップからどうやって紙を作るの?
3	13	花の魅力～華やかな花の国「オランダ」～	花で知る、あなたの知らない世界

※ 講義内容は諸事情により変更となる場合がありますので、ご了承ください。

基本的には無料ですが、講座によってはご負担いただく場合があります。