

2019年度「シニアいきいき講座」のご案内

講師 山口江美さん（NPO「鼓響」理事長）

音楽と運動を組み合わせ脳への心地よい刺激で
ストレス解消、心身のリフレッシュ!!

※場所：近隣センターこもれび※

第49回（通算）

2019年5月19日(日)

講座：健康であり続けるためには

※各回共通項目※

- ・時間：13：30～15：40
- ・ミュージックフープ健康体操
&ヘルスリズムス

第50回（通算）

2019年7月28日(日)

講座：介護が必要になる前の取組み



第51回（通算）

2019年9月22日(日)

講座：介護で疲れる前に知っておきたいこと

第53回（通算）

2020年1月26日(日)

講座：介護サービスのいろいろ

第52回（通算）

2019年11月24日(日)

講座：認知症について知ろう

第54回（通算）

2020年3月22日(日)

ティータイム座談会
【参加費（お茶・茶菓子代）200円】

※場所：天王台北近隣センター※

第7回（通算）

2019年6月23日(日)

講座：健康であり続けるためには

第8回（通算）

2020年2月23日(日)

講座：介護サービスのいろいろ

- ※主催 こもれびまちづくり協議会・天王台地区社会福祉協議会共催（こもれび）
天王台北地区まちづくり協議会・天王台地区社会福祉協議会共催（天王台北）
- ※応募要領 定員：50名（先着順）・参加費：無料・応募方法：開催日に次回予約または
電話・fax・来館により、氏名・住所・電話番号を登録
- ※窓口 天王台地区社会福祉協議会事務局 ☎・fax 04-7183-9009
《受付：祝日・第2・4火曜日除く、月～金9時～12時、13時～16時》