

俱 楽 部 き

（前
半）

会場内の感染予防を徹底しながら講座を行ってまいります。
参加者の皆様のご理解ご協力を賜りますよう、よろしくお願い致します。

テーマ「心も体もますます元気に！！！」

「けやき倶楽部」(前半)のカリキュラムは、《元気》をキーワードに編成しました。

人生100歳時代。まずは健康！ 毎日を元気に過ごすため、「けやき倶楽部」を通して学びます。

回	日時 曜日	カリキュラム	講師
1	6/ 7 (水) 10時~11時30分	オリエンテーション 夏に向けての体調管理	彩寿苑職員保健師
2	6/14 (水) 10時~11時30分	介護予防と口腔ケア	桜区保健センター歯科衛生士
3	6/21 (水) 10時~11時30分	何だ、やった！ SDGs	地球市民学習 世界に目を向けよう ~今、私たちにできること~代表 金子 玲子 氏
4	6/28 (水) 10時~11時30分	アナウンサーによる 若返りのためのボイスケアエクササイズ	フリーアナウンサー 小澤 由実 氏
5	7/ 5 (水) 10時~11時30分	食事で、夏バテを防ごう！	分子栄養学アドバイザー 相馬 由美子 氏
6	7/12 (水) 10時~11時30分	カラダイキイキ！ 姿勢改善簡単ケア (動きやすい服装・エクササイズで使うハンドタオル持参)	フィットネスダンスインストラクター 平岡 舞 氏
7	7/26 (水) 10時~12時	宝塚の舞台と映像がコラボした傑作！ 「古代史に今も残る坂上田村麻呂と蝦夷の 英雄“アテルイ”の物語」	映像研究科 小杉 美智子 氏
8	9/ 6 (水) 10時~11時30分	聞いてなるほど！ マヨネーズのお話	キューピー講演会運営事務局

対 象：65歳以上の方・全講座に参加予定の方

定 員：50人（抽選） 費 用：無料

場 所：大久保東公民館2階体育室

持ち物：体育室履き・筆記用具・飲み物（水分補給用）

申込み：5月10日（水）～5月24日（水） 午前10時～午後5時

*ご本人が公民館窓口にお越しください。（土・日を除く）

抽選発表：5月31日（水） 午後1時から1階公民館窓口わきに掲示します。

大久保東公民館 048-851-6586