

令和6年度 公民館介護予防事業・生きがい健康づくり教室



尚寿(しょうじゅ)学級(前期)

学びと交流の場として

【時 間】 9:45 ~ 11:30

【会 場】 尾間木公民館(2階)多目的ホール

回	月日・曜日	内 容	講 師
1	5月16日(木)	シニアからの食生活 フレイル予防対策(食生活・栄養)	重田 健一 氏
2	5月23日(木)	ヨーグルトのひみつ	株式会社 明治
3	5月30日(木)	心に響く「論語」	打越 竜也 氏
4	6月13日(木)	時計のある風景 ～世界の時計塔を巡る～	佐々木 勝浩 氏
5	6月20日(木)	キャッシュレス入門講座	埼玉県消費生活支援センター
6	6月27日(木)	今から取り組もう！ 防災	明治安田生命保険相互会社
7	7月 4日(木)	紫外線対策 & 暑さ対策	花王グループカスタマーマーケティング 株式会社
8	7月11日(木)	津軽三味線の調べにのせて ～暑い夏を乗りきろう～	高橋 誠楓 氏 相原 史恵 氏

【申込期間】 4月18日(木)～4月24日(水)

【申込方法】 開館時間内に公民館窓口・電話・FAX・WEBで

※FAXでお申し込みの際は、講座名、氏名(ふりがな)、住所、年齢、
電話番号、FAX番号を明記してください。

※WEBでのお申し込みは、さいたま市生涯学習情報システム
(<https://gakushu.city.saitama.jp>)からお願いします。

【定 員】 72人(抽選)

【対 象】 65歳以上の方で全回出席できる方

【抽選発表】 5月1日(水)～5月8日(水)開館時間内に電話・窓口で確認

※WEBで申し込まれた方は、メールでお知らせします。

【持 ち 物】 筆記用具・スリッパ等の上履き・下足入れ用のビニール袋
水分補給用の飲み物等

【問い合わせ】 尾間木公民館 TEL873-4993 FAX873-4998

