



講師に佐藤弘子さん(健康運動指導士)をお迎えし、いきいきはつらつ学級を開催します。

「緩める」「締める」「動かす」をテーマに体を動かす体操を行います。

第3回は、体操と音楽を組み合わせで行います。多くの皆様のご参加お待ちしております。



時 間:午前10時~11時30分ごろ

場 所:白鳥ふれあい創造館

大中農村総合センター(9月8日)

対 象:白鳥地域在住の方(60歳以上)

受講料:1回200円(その都度頂きます。)

定 員:30人

(定員を超えた際は抽選となります。)

締め切り:5月27日(水)16時まで

その他:館報などに掲載するための写真を撮ることがありますので、写りたくない方はお伝えください。

※都合により変更や中止となることもございますのでご了承ください。

~ 予 定 ~

❖6月18日(木) 開級式・健康体操

体に負担がかからない体操を行います。

❖7月16日(木) 夏を元気に過ごすための体操

夏の暑さに負けない身体づくりと夏バテ予防体操を行います。

❖9月 8日(火) 出張!うたごえ広場

大中公民館で猪俣訓子さん、片桐朱実さんが主催する「うたごえ広場」にお邪魔して、佐藤弘子さんの体操と音楽を一緒に楽しみます。  
今回の会場は、大中農村総合センターです。

❖10月15日(木) 秋を元気に過ごすための体操

夏の疲れを癒し、季節の変わり目を元気に過ごすための体操を行います。

❖11月19日(木) 冬に向けた軽い体操

寒くなる冬に負けない身体をつくる体操を行います。

詳しい内容は受講者案内でお伝えします。

<問い合わせ・申し込み>

申込書にご記入の上、白鳥ふれあい創造館までお持ちいただくか、電話または FAX でもお申し込みいただけます。

電話82-6000・FAX82-6001

担当:大坪(平日9時~16時)

主催:白鳥地域公民館

----- きりとり -----

令和8年度 白鳥地域公民館生涯学習講座

いきいきはつらつ学級

締切:5月27日(水)16時まで

ふりがな お氏名	年齢 ( ) 才
ご住所 (番地まで)	〒 郡上市白鳥町  【電話番号】 - - ※連絡のつく番号をお願いします。

問い合わせ 白鳥ふれあい創造館 電話82-6000 (平日9時~16時)