

# 三島地区高齢者学級「昴」



三島公民館の高齢者学級「昴」が始まります。  
生きがいつくりにつながる様々な講座を  
予定していますので、ぜひ御参加ください！



## 令和8年度プログラム

1	【開講式・脳活講座】 音楽で心も身体もいきいき① ～エンジョイ シニアリトミック～	6月4日(木) 10:00～	リトミック研究センターセンター 高橋 順子 氏
2	【健康講座】 歳を重ねても元気な体でいるために	7月2日(木) 10:00～	栃木県医師会 塩原温泉病院 森山俊男院長 他
3	【食育講座】 キックマン食育講座	8月6日(木) 10:00～	NPO日本食育 インストラクター協会 永山 竹敏 氏
4	【脳活講座】 音楽で心も身体もいきいき② ～エンジョイ シニアリトミック～	9月3日(木) 10:00～	リトミック研究センターセンター 高橋 順子 氏
5	【ものづくり講座】 オリジナル筆絵文字アート	10月1日(木) 10:00～	玉田 多佳子 氏 (材料費)
6	【移動講座】 バス移動講座(場所はお楽しみ)	11月20日(金) 9:00～	(昼食代)
7	【閉講式・お楽しみ講座】 高齢者のための食育講話 & 高齢者あるあるかるた取り大会	12月3日(木) 10:00～	NPO 法人なす食育塾 平山 恵美子 氏

1 受付時間 火曜日～日曜日 午前9時～午後5時

(月曜日・祝日は受付いたしません)

2 申込締切 令和8年5月20日(水) 締 切

3 申込方法 窓口での申込・電話での申込(☎36-8531)

QRコードでの申込

4 定 員 20名(三島公民館地区内に在住する60歳以上の方)

定員オーバーした際は抽選になります。

