

イベント・短期講座のお知らせ

はじめよう！3B 体操

日時：11月4日（月）
12月2日（月）
いずれも午前10時～11時30分

場所：雄神老人憩の家
講師：しほの のぶこ 渋野 伸子さん
（公益社団法人



日本3B体操協会公認指導士)

参加費：受講料1回200円
定員：20人（申込み必要）
持ち物：飲み物、タオル
共催：雄神老人憩の家



若返ろう！健康教室

日時：11月～3月までの毎月第3水曜日
午前10時～11時30分

場所：雄神老人憩の家
講師：みずしま のりこ 水島 典子さん

（健康運動実践指導者）



参加費：受講料1回200円
定員：20人（申込み必要）
持ち物：飲み物、タオル
共催：雄神老人憩の家



楽しいフラダンス

日時：11月14日（木）
12月12日（木）
いずれも午後1時15分～2時30分

場所：雄神老人憩の家
講師：こばやかわ ますみ 小早川 真州美さん
（アロハアーイナフラスタジオ代表）



参加費：受講料1回200円
※初回のみ別途1,000円
（テキスト代）

定員：13人（申込み必要）
持ち物：飲み物、タオル
共催：雄神老人憩の家



弁護士による無料法律相談

秘密厳守！

人権問題、交通事故、金銭の貸借、離婚問題、相続問題など日常生活でお困りのことを相談できます。

日時：12月12日（木）
午後1時～3時15分

場所：岡山市福祉交流プラザ雄神
会議相談室（図書室）

定員：4人（おひとり30分）
申込み：必要

☆時間帯を指定してお申込みください。
30分ごとに5分休憩をはさみます。



ガーデニング教室

季節の花の寄せ植え講座

日時：12月14日（土）
午後1時30分～3時

場所：岡山市福祉交流プラザ雄神 会議室
講師：さいとう てつや 齊藤 哲也さん（園芸福祉士）

参加費：受講料200円
材料費別途1,200円（実費）

定員：20人
申込み期限12月2日（月）

持ち物：エプロン、スコップ、軍手
持ち帰り袋



彩り会

日時：毎月第3木曜日
午後1時30分～2時30分

場所：雄神老人憩の家
内容：①OKAYAMA！市民体操
②パズル他
③季節のカレンダー作り
（ぬり絵）

参加費：無料
定員：20人（申込み随時）
共催：久保東児童館

