

# 浦安熟年セミナー

回	実施日・時間	内 容	講 師
1	4月15日(火) 10時～12時	<b>開講式</b> わが家の防犯対策～安全な住環境って？～ 特殊詐欺にご用心！	岡山南警察署 生活安全課 職員 交通課 職員
2	5月20日(火)	視察研修	※詳細は後日お知らせします
3	6月17日(火) 10時～ 11時30分	心の健康 ～不安やストレス、落ちつかなさと上手くつきあう方法～	岡山慈圭病院 医師 的場 翔也
4	7月26日(土) 10時～12時	ごみ減量・リサイクル推進事業 世界で話題の海ごみ問題を知る きれいな笹ヶ瀬川と児島湖を次世代につなげよう ～ごみ拾いを始めた釣り人のおはなし～	釣り人みんなで、ごみ拾い 代表 平井 雅明
5	9月16日(火) 10時～ 11時30分	歌とお芝居で笑いまショー	カトリアシスターズ 小林 和子 英 まゆう
6	10月21日(火) 10時～12時 (予定)	南消防署地内に新設！ 風水害体験施設を見学しよう <b>場所：南消防署敷地内の水難救助訓練施設</b>	岡山市消防局 職員
7	11月18日(火) 10時～12時	みんなでわらって若返ろう！ ～いすに座ってストレッチ体操&脳トレゲーム～ <b>準備物：動きやすい服と靴、水分</b>	運動指導員 水島 典子
8	12月16日(火) 10時～12時	みんなで歌って♪心も体も健康に！ <b>閉講式</b>	音楽交差点 代表 小松原 知代子

※ 日時・内容・講師は変更になる場合がありますのでご了承ください。

- ◆対 象：おおむね60歳以上の方
- ◆定 員：40名
- ◆受講料：無料（ただし、視察研修旅行は実費必要）
- ◆場 所：浦安コミュニティハウス（浦安小学校南隣／岡山市南区浦安本町98-2）  
\* 駐車場が大変狭いため、自転車・バイク・徒歩でご来場ください。  
\* 熱や咳などの風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ◆お申し込み：南公民館へ電話または直接窓口でお申し込みください。

【お問い合わせ】 岡山市立南公民館（岡山市南区芳泉三丁目2-2 電話263-7919）