



令和6年度 岡山市立御南西公民館 主催講座

とぶき大学

一人の人間として、健康で心豊かな生きがいのある生活を送るために、
皆さん一緒に楽しく学んでみませんか。

回	日時	内容	講師
1	5月7日(火) 10:00~11:30	開講式 ～ 歌って脳トレ倶楽部 ～	(社)全国ゆうゆう塾協会 河原多希 さん 守屋優子 さん
2	6月3日(月) 10:00~12:00	食育セミナー ～ チョコレートの世界によろこ ～	株式会社 明治 管理栄養士 米田 麻衣 さん
3	7月2日(火) 10:00~11:30	法務省・法務局 OBによる 安心した老後をお過ごしになるために ＝ 終了後、個別相談可能 ＝	(社)晴ればれ岡山サポートテラス 役員さん
4	8月6日(火) 10:00~11:30	目指せ！元気な100歳！ ～ これから始める貯筋運動 ～	(株)岡山スポーツ会館 健康運動指導士 坂本 展子 さん
5	9月9日(月) 10:00~11:30	岡山旭東病院 健康講座 ～ 健康な血管であるために ～	岡山旭東病院 職員さん
6	10月7日(月) 10:00~12:00	生活まると元気アップ Part10 ～ 脳トレにチャレンジ ～	旭川荘厚生専門学院 非常勤講師 南波 紀子さん
7	11月 5日(火)	研修旅行	研修旅行先はアンケートを実施し 決定します。
8	12月3日(火) 10:00~12:00	住宅火災を考えよう ～ 火災、消火及び避難を学ぶ ～ 閉講式	岡山市消防局 消防総務部予防課さん

- ◆ 受講料 : 無料 (ただし、研修旅行会費は別途必要)
- ◆ 対象者 : おおむね60歳以上の方
- ◆ 定員 : 55名
- ◆ お申し込み : 4月12日(金) 9:30~ 公民館窓口またはお電話にて随時受付しております。
* 研修旅行の申し込みは、8月ごろの予定です。(先着40名)
- ★ お問い合わせ : 岡山市立御南西公民館

岡山市北区田中157-110 ☎ (086) 244-1855

【水曜日・祝日は休館/9:30~21:00 日曜日は17:00まで】