

## 生きがい講座

テーマ 社会見学に行こう！

日時 6月7日(木) 10:00～12:00

(バスで送迎)

センターに9:00集合

9:15出発、帰着12:30頃

場所 AGF(コーヒー)鈴鹿工場

定員 35名(先着順)

受講費 無料

締切 6月4日

(定員になり次第締め切ります。)

定員になりましたので受付終了しました。

## 生きがい講座

テーマ 道具を使って音楽に合わせた

3B体操をしましょう！

日時 7月4日(水) 10:00～11:00

場所 橋北地区市民センター2F 会議室

講師 松下 節子 さん

定員 30名(先着順)

持ち物 動きやすい服装

タオル、お茶

受講費 無料



## 生きがい講座

テーマ リズムメイトと一緒に

歌と音楽を楽しもう！

日時 9月5日(水) 10:00～11:30

場所 橋北地区市民センター2F 会議室

講師 リズムメイト

定員 50名(先着順)

受講費 無料



\* 都合により、予定が変わる場合があります。  
詳しくは橋北地区市民センター発行の『おしらせ』にてお知らせします。



平成24年度



# 生きがい講座

## 開催します！

新しいことにチャレンジして、  
地域のお仲間や生きがいを作ってみませんか？

橋北地区市民センター生涯学習委託事業

企画・運営 橋北地区社会福祉協議会

日程 7月から12月までの第1水曜日

対象 橋北地区住民 (7月は第1木曜日、8月はお休みです)

受付 は受付終了

～ は6月8日(金)より開始

申し込み・問い合わせ 橋北地区市民センター

TEL 331-3787

各講座とも定員になり次第締め切ります。

## 生きがい講座

テーマ ゆび編みでマフラーをしあげちゃおう！

日時 10月3日(水) 10:00～12:00

場所 橋北地区市民センター2F 会議室

講師 日本編物文化協会

手編み師範 間瀬 玲子 先生

定員 20名(先着順)

材料費 100円



## 生きがい講座

テーマ 講演「お元気ですか？楽しく食べて健康に」  
& 簡単な実習

講演のみの聴講も大歓迎！

日時 11月7日(水) 10:00～10:30

(栄養士の講演)

10:30～13:00

(実習)

場所 橋北地区市民センター2F

会議室・調理室

講師 四日市社会保険病院

栄養士 三輪 陽子 先生

実習の方は、エプロン・三角巾・ふきん

材料費 300円

定員 講演 30名

実習 18名

締切 10月19日(金)まで

(定員になり次第締め切ります。)



## 生きがい講座

テーマ 「ナルディックウォーキングで健康づくり！」

スキーのようにストックを持つてのウォーキングです!!

日時 12月5日(水) 10:00～12:00

三滝公園武道場まえに9:50集合

場所 三滝公園スタート

同じ場所で解散

講師 ナルディックウォーク協会

インストラクター 福田 晃太郎 先生

定員 30名(先着順)

受講費 無料

雨天時 三滝公園武道場にて、

「バレトンメソッド」体験になります。

(簡単なストレッチです)

