保存版

主催：平井学区安全・安心ネットワーク
協力：中区地域包括支援センター・東山公民館
平井学区シルバークラブ連合会

平井すずらん交流会　平成29年度の予定

原則第３火曜日　１０時～１２時　　会場：東山公民館
Tel.２７６－６２０２

参加費無料、どなたでもお気軽にご参加下さい。

４月１８日　日本とフランスの文化の違い

講師：ドレー・イゴール　さん（菩源寺　修行僧）

５月１６日　楽しい岡山弁再発見！

講師：青山　融　さん（岡山弁協会　会長）

岡山弁のよさや魅力を再発見しませんか。岡山がもっと好きになりますよ♪

６月１７日（土）１１時～
老後貯筋計画
メタボ・ロコモ・アルツ予防活き活き健康ライフ

※オレンジカフェひらいと合同開催です。

講師：吉田　俊明　さん　（レイスポーツクラブ岡山健康増進推進室 室長）

老後を元気に過ごすためには、頭と体を適度に動かすことが大切です。
活き活きとした生活のヒントを学びましょう。

７月４日　健康フェア

７月は
第１火曜日開催です！

共催：山陽学園大学　看護学科

健康づくりを看護学生さんと一緒に考えてみませんか。

８月はお休みです

９月１９日　チェックシートでストレスチェック

講師：揚野　裕紀子　さん（山陽学園大学教授）

自分のストレスはどうなっているの？ストレスとの付き合い方を知りましょう。

裏面へ続く

１０月１７日　バス旅行　帝釈峡と世羅高原農場

旅行の秋です。みんなで秋の景色や食事を楽しみましょう。参加費は 7,000 円程度を予定しています。詳細や申込みについては、決まり次第お知らせします。

１１月２１日　少子高齢化と日本の未来

講師：山陽新聞社　論説委員

介護・保険・年金制度など、目まぐるしく変わる社会と少子化等の問題に目をむけてみませんか。自分ができることや対策を学びましょう。

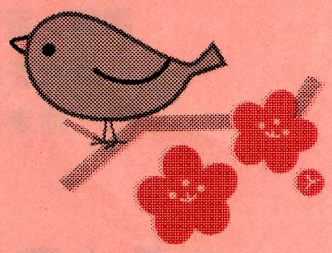
１２月１６日（土）　１１時～
ジャズバンドで懐かしの名曲を

※オレンジカフェひらいと合同開催です。

講師：　TAKE５ve　（旭川荘職員と OB によるバンド）

60 年代のヒット曲から往年のグループサウンズ、フォークソングなどで盛り上がりましょう。

1月はお休みです



２月２０日　料理教室

栄養バランスのとれた食事を作り、みんなで楽しく食べましょう。

３月２０日　平井 古墳ウォーキング

講師：青山　融さん（岡山弁協会　会長）

以前新聞にも取り上げられた平井の操山 109 号墳を中心に、平井の歴史を学びながら歩きませんか。山道を歩く軽いハイキングです。

※ 都合によりテーマや講師が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※ ６月と１２月は土曜日開催ですので、ご注意ください。