

令和5年度

岡山市立高松公民館主催講座（高松中学校区老人クラブ連合共催）



高松高齢者教室

みなさんが日々の生活の中に潤いと生きがいを見つけ、地域の仲間と親睦をはかり、心身ともに健康で暮らせるよう願っています。ご参加お待ちしております。

回	日時	内容	講師	当番地区
1	6/19(月) 10時～12時	開講式&講演 「元気に長生きするために ～よく食べてよく動く～」	岡山済生会総合病院 主任医長 犬飼 道雄 氏 管理栄養士 大原 秋子 氏	高松
2	7/3(月) 10時～12時	「心にユーモアを！！」	落語家 交通安全講話推進委員 雷門 喜助 氏	加茂
3	9/4(月) 10時～12時	「防災とハザードマップの見方・読み方」	元日本福祉大学教授 (地理学) 磯部 作 氏	鯉山 一般
※研修視察旅行（9月～10月に計画）				
4	10/16(月) 10時～12時	「民生委員・児童委員協議会の皆さんと一緒に」		生石
5	12/4(月) 10時～12時	「大切な家族のために “相続”について考えてみませんか」	中国銀行 稲荷支店 行員	高松
6	1/15(月) 10時～12時	「歯だけじゃない、お口と身体の関係 ～口腔衛生ってなあに？～」	岡山リハビリテーション 病院 看護師 谷澤 志津 氏	加茂
7	2/5(月) 10時～12時	閉講式&講演 「楽器の音色を楽しみましょう ～懐かしいハーモニカの調べ～」	岡山ハーモニカクラブ の皆さん	鯉山 一般

【対 象】高松中学校区在住の65歳以上の方

【参加費】4,000円(昼食代等)

※今年度はお茶の準備をいたしません。
必要な方はご準備ください。

★当番地区で可能な方は、9:15(公民館でのラジオ体操終了後)～9:30頃にご来館ください。会場準備・受付、昼食準備等にご協力をお願いいたします。

※「一般」の当番の方=老人クラブ枠ではなく一般枠受付でのお申し込みの方です。

◆問い合わせ◆ 岡山市立高松公民館 岡山市北区津寺104
電話 287-2057



◆受講申し込み◆ 鯉山学区老人クラブ連合会 能瀬(080-6304-5876)まで

表面もご覧ください