

めざそう! ニコニコ元気な100歳

～100歳時代を元気に過ごす心とからだをつくる～

3 / 9 (土)

10:00～12:00

これからの年金 安心老後のお金



特定社会保険労務士

綱川 揚佐 氏

知っておきたいあれこれ

3 / 16 (土)

9:30～11:30

心をつなぐ 紫芳の字手紙

書道家

寺門 芳雲 氏

手ぶらで参加できます



3 / 23 (土)

10:00～12:00

脳とこころの バージョンアップ体操

プレインジムインストラクター

貝塚 奈緒美 氏

お水・室内靴持参
服装はスカート以外OK



3 / 30 (土)

9:00～12:00

長生き クッキング

料理研究家

軽部 知美 氏

エプロン・三角布・マスク持参



Menu
しらすご飯
オニオン
ポタージュ
チキンのピカタ
野菜マリネ
豆腐白玉
他



■場所：三の丸市民センター(※公共交通機関でおこしください)

■参加費：500円(初回集金)(欠席返金はありません)

■定員：30名

■対象：水戸市在住または通勤する方

■申込方法等詳細は裏面をご覧ください

主催：水戸市教育委員会みと好文カレッジ・水戸市生涯学習サポーターの会