

無料

令和7年度 常磐市民センター ときわ寿大学受講生募集

常磐地区にお住まいの60歳以上の方を対象に「ときわ寿大学」を開催いたします。
地域の方とのふれあいを通して健康で潤いのある生活を送ることを目標に「ときわ寿大学」
でいろいろなことを学んでみませんか。お気軽にご参加ください。

- ◇会場 常磐市民センター ホール
- ◇開講日 6月24日(火)から全4回
- ◇対象 常磐地区60才以上の方
- ◇定員 45名(定員になり次第締切ります。)
- ◇申込み方法 6/9(月) 9:00より常磐市民センター窓口へ直接お申込みください。
(電話・FAXでの申込みは、受付けておりません。)



※高齢者クラブ会員の方は、各クラブでの取りまとめになります。

- ◇主催 常磐市民センター・常磐地区高齢者クラブ連合会

回	日時	内容	講師
1	6/24(火) 10:00~11:30	開講式 「 高齢者の消費者トラブル講座 」 ～悪質商法や詐欺などの 傾向と対策&啓発寸劇～ 	水戸市中央高齢者 支援センター職員 劇団きぼうきょう
2	7/29(火) 10:00~11:00	「 笑いヨガ 」 ～みんな一緒にわっはっは!!～ 持ち物と服装：汗拭きタオル,水分補給用飲み物 動きやすい服装とシューズ 	笑いヨガリーダー 河合 和子 先生
3	9/26(金) 10:00~11:30	「 高齢者の栄養のお話 」 ～試食をしながら考えよう～ 不足しがちな栄養素とは？ 	水戸市中央高齢者 支援センター職員 宅配クック123
4	10/29(水) 10:00~11:30	夢とロマンの昭和歌謡 「 懐メロコンサート 」 ～歌に踊りにアルトサックス 生演奏に～  閉講式	ナツメロ ボランティアグループ 歌謡 すずらん

～移動学習～



※都合により、内容が変更になる場合があります。

常磐地区高齢者クラブでは、11/19(水)に移動学習を計画しています。別途参加費がかかります。詳細についてはお問合せください。(常磐市民センター内 ☎029-233-7005)
※参加には、高齢者クラブへの加入が必要です。