



令和7年度

寿大学

開校のご案内



皆様には、ご壮健にてお過ごしのことと拝察お慶び申し上げます。

さて、「寿大学」を下記により開校の運びとなりました。

つきましては、何かとご多忙中のこととは存じますが皆様方のご参加を賜りたくご案内申し上げます。

回	期 日	講 座 概 要	講 師
1	7月11日(金)	フレイル予防(アイフレイル) ～楽しく元気に過ごすために～	水戸済生会総合病院 主 任 中村 聡
2	7月25日(金)	♪なつかしい歌をうたおう♪ 季節の童謡・唱歌など懐かしい歌謡曲を みんなで楽しく歌いましょう！ 喉に負担のかけない発声・発語・ 音楽療法を取り入れた軽い体操と、 夏の歌・海の歌・山の歌等、皆さん ご存じの歌謡曲など♪	* 声 楽 家 飛田 淳子 武蔵野音楽大学卒業 音楽療法を取り入れた市民センタ ーでの童謡講座講師及びヴォイス トレーナーとしてご活躍されています。 * ピアニスト 増渕 亜依 桐朋学園大学音楽学部卒業 市内での演奏会等に出演及び市民 センター講座等の伴奏ピアニストと してご活躍されています。

- ・受講内容は、講師等の都合により変更になることがあります。
- ・体調不良（発熱や咳など）の方は、参加をお控えください。

【開 校 式】 7月11日(金) 9:40～(受付9:10～)

【受講時間】 毎回10:00～11:30(受付9:30～)

【場 所】 上中妻市民センター ホール

【参 加 費】 無料 ★飲み物(お茶)は各回とも主催者で準備します。

【受講申込方法】 受講希望者は下記申込書に記入の上、**各単位クラブ会長まで**

☆7月1日(火)までにお申込み下さい(期日厳守)。

共催：上中妻地区高齢者クラブ連合会・水戸市上中妻市民センター

キ リ ト リ セ ン

令和7年度「寿大学」受講 申込書

所属クラブ名(大塚・加倉井)

町内会名	氏 名	電話番号