

いきいき講座

参加者募集

地域の方とのふれあいを通して、健康で心豊かな生活を送るため「寿学級」を開催します。みなさまのご参加をお待ちしております。

- 【申込み】 令和8年6月9日（火）から（地区以外の方は6月12日（金）から）桜川市民センター窓口、またはお電話でお申込みください。
※先着順、定員になり次第しめ切ります。
※第3回移動学習は出席率の高い方が優先となります。または抽選となります。
- 【対象】 河和田地区在住の概ね60歳以上の方
- 【定員】 25名（できるだけ3回とも参加できる方）

6月29日（月） 第1回 ステップ運動

無料

～ 専用マットのマス目を指示通りに踏む「歩く脳トレ」運動 ～

- 時間 13:30～15:00
会場 桜川市民センター ホール
講師 フィットネストレーナー 齋藤 大希 先生
準備物 簡単な運動ができる服装、上靴、水分、タオル



※素足でも大丈夫です。

11月11日（水） 第2回 相続・遺言講座

無料

～ 家族のために知っておきたいこと ～

- 時間 10:00～11:30
会場 桜川市民センター ホール
講師 水戸地方法務局供託課 遺言書保管官 高橋 正樹 氏

相談会では
ありません



遺言書ほんがらー

12月18日（金） 第3回 移動学習

- 行先 筑西方面 ※行先は変更になることがあります。
時間 8:50～16:00
参加費 有料（4,000円程度）



※詳細は後日お知らせします。参加費は第2回講座終了後に集めさせていただきます。
※希望者が多い場合は、講座の出席率の高い方が優先となります。または抽選となります。

【主催・申込み先】 水戸市桜川市民センター ☎029-251-0359
平日 8:30～17:15