



高 齢 者 学 級



共催 水戸市双葉台市民センター・双葉台地区高齢者クラブ連合会

	日時・会場	内 容	講 師	担当 高齢者 クラブ
1	7月24日(金) 10:00~11:30 双葉台市民センター ホール	講座 「みんなの体操」 手足を動かし脳トレも取り入れた体操です 椅子に座ったままできます 募集人数 50 名 参加費 無 料 	姿勢改善 コンディショニング スタジオ代表 健康運動指導士 鈴木 直昭 先生	梅
2	9月11日(金) 10:00~11:30 双葉台市民センター ホール	講話 「奥女中・沢宣子」 衣手日記でたどる水戸街道の旅  募集人数 50 名 参加費 無 料	茨城県立歴史館 課長代理兼首席研究員 長谷川 良子 先生	松
3	10月6日(火) 10:00~11:30 双葉台市民センター ホール	講座 「みんなで歌おう」 楽器にあわせて楽しく歌いましょう  募集人数 50 名 参加費 無 料	うたごえバンド メモリーズ 様 	竹
4	11月26日(木)	移動学習(検討中) ※詳細は後日お知らせします ★受講回数の多い方を優先とさせていただきます。 なお、定員超過の場合は抽選とさせていただきます。 		

***高齢者クラブ入会の有無にかかわらず 直接市民センターの窓口へお申し込みください。**
(双葉台地区内 60 歳以上の方対象)

●電話の受付はいたしません。

●申込み期間

令和8年7月13日(月)から7月16日(木)まで
午前9時~午後5時の受付になります。

問合せ先

双葉台市民センター
☎029-251-3991