

終活講座

梓川の学び舎

これからを気持ちよく生きるための、前向きな学びの場として、気軽に参加できるように講座を開催します。

どなたでも参加できます。ぜひ、お誘い合ってご参加下さい。

出席して、スタンプをためよう！

1 限目【国語】7月27日(月)



「ごんぎつね」を
読んでみよう
言葉の豊かさや聞く楽しさを再発見する時間

講師：ラジオパーソナリティー
小出 伊保さん
時間：10時30分～11時30分
場所：梓川公民館1階 会議室

2 限目【体育】8月28日(金)

ヨガ



心身のバランス改善・
ストレス軽減・柔軟性と
筋力向上・姿勢改善・睡眠
の質向上などが図られます。

講師：インストラクター
良波 美夏さん
時間：10時30分～11時30分
場所：梓川福祉センター ホール

3 限目【保健】9月8日(火)



松本市立病院出前講座
「ぐっすり眠って健康長寿」
最近、ぐっすり眠れていますか？
質の良い眠りで健康に
リビングウィルの話もお聞きます。

講師：松本市立病院澤木章二医師
時間：10時30分～11時30分
場所：梓川福祉センター ホール

4 限目【算数】9月14日(月)



知識不要です。
パズルやクイズを通して
算数の面白さを再発見し、
楽しく脳活しましょう。

講師：理文塾 塾長 安原克彦さん
時間：10時30分～11時30分
場所：梓川福祉センター ホール

5 限目【特別授業】

9月28日(月)



思い出写真を撮ろう！
自分らしい姿を残すために、
自然で美しい表情を引き出す
メイクアップの後、「遺影写真」
を撮影します。
写真は、プレゼントします

講師：ヴェーネレ信州 西部 敬子さん
時間：13時30分～
場所：梓川福祉センター ホール

開催概要

- 参加費 無料
- 定員 各回15名程度
- お申込み
開催日の3日前までに、事務局へ
お申込み下さい。電話76-2300
1時限のみの参加もできます。
- 持ち物 筆記用具・飲み物など
- 主催 梓川地区社会福祉協議会
共催 梓川公民館
梓川地区福祉ひろば