

後期講座のご案内!!!

# 寿 ご近所大学



連続講座『寿ご近所大学』が開催されているのを知っていますか？

今回も専門家を講師にお招きし、皆さんに知っていただきたい内容盛りだくさんの全8回の講座。  
今回は後期の予定（4回）をご案内いたします！



講座の後半ではお茶会を行い、皆さんに交流していただけるような内容で考えていますので、学校のように共に学び、育み、仲を深めることでこれからの人生をより豊かなものにしていきましょう。

多くの皆さんのご参加をお待ちしています！！

日にち	内 容	講 師
10月23日(水) 会場:寿公民館	『脳フィットネスと若返りの運動方法を学ぼう！』	一之瀬脳神経外科病院
11月27日(水) 会場:寿公民館	『転ばない、痛くない、寝たきりにならない 健康寿命を延ばそう！』	相澤病院
1月29日(水) 会場:寿公民館	『認知症を正しく理解し 元気に高齢社会を支え合おう！』	長野県認知症介護指導者 介護支援専門員 八田 桂子 さん
2月26日(水) 会場:寿地区福祉ひろば	『むせやすい、声が出にくい...を解消しよう！ 声から始める健康教室』	音楽健康指導師 百瀬 彰彦 さん

時間は13時30分～15時30分です

内容の詳細は、毎月の寿公民館なうでお知らせいたします。

上記内容について、日程及び講師の変更がある場合もございますので、ご了承ください。

お申込みは

寿公民館（ 58-2038 ） 寿地区福祉ひろば（ 57-9168 ）までお願いします。

後期からの途中参加も大歓迎です！

ご興味のある回へのみご参加いただくことも出来ます。