

南が丘100歳大学

60歳以上の方を対象に、社会問題や健康など毎回いろいろな内容で実施し、ライフスタイルを創造します。人生100歳時代を明るく楽しく過ごすため、同世代の仲間と一緒に学んでみませんか。

令和4年6月7日～11月1日（全6回）
第1火曜日 13時30分～15時30分

会場
南が丘会館

回	日付	講座名	講師
1	6月7日	100歳大学について	中田 悌夫、花井 鍊太郎 (一般社団法人100歳大学)
2	7月5日	高齢者の健康と健康長寿	北川 長生 (三重中央医療センター 神経内科医長)
3	8月2日	食事をバランスよく食べよう！	阿部 稚里 (三重短期大学生生活科学科教授)
4	9月6日	歌唱 ～心も体も歌ってのびのび～	田中 宏子 (コーラス指導者)
5	10月4日	家庭でできる感染防止	七栗記念病院看護師
6	11月1日	振り返りとこれから	中田 悌夫、花井 鍊太郎 (一般社団法人100歳大学)

対象：市内在住・在勤・在学の60歳以上の方 定員：40名

受講料：無料（内容により教材費等別途必要）

申込方法：往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を津市中央公民館（514-0027 大門7番15号 津センターパレス2階）へ。

インターネットでの申し込みはこちら [検索](#) 津市令和4年度公民館講座

※1通につき1人有効

締め切り：4月4日（月）必着 問い合わせ先：津市中央公民館（059-228-2618）

