

中央地区の高齢者の皆様へ

碧南市立中部公民館

令和5年度 中部高齢者教室 受講者募集！

ようやく春めいてまいりました。皆様、お元気でお過ごしのことと思います。毎日の暮らしを心豊かに生き活きと過ごすには、普段の食生活を整えるとともに、日頃から軽い運動を心がけ、常に好奇心を持って学ぶ姿勢を保ち、いろいろな事にチャレンジすることが肝要です。

今年度も、中部高齢者教室を下記のとおり開設いたします。

ぜひ受講していただき、さらなる健康長寿を実現しましょう！



◎日時 令和5年5月～12月（計8回開講）

毎月原則 第3木曜日 午後1時30分から午後3時頃まで

ただし、9月社会見学と11月ウォーキングは一日とし、別途ご案内申し上げます。

◎会場 中部公民館ホール他

◎受講料 無 料

◎学習計画（予定）

- ・5月：開講式／落語
- ・6月：交通教室
- ・7月：すこやか健康教室
- ・8月：市政あれこれ
- ・9月：社会見学
- ・10月：健康と運動
- ・11月：ウォーキング
- ・12月：お楽しみ会／閉講式



*上記の学習計画は予定ですので、都合等により変更となる場合があります。

*社会見学とウォーキングは、バスの乗車定員の都合上、参加希望に添えない場合があります。参加の可否は、5月～10月の教室出席状況等で決定します。

◎申込方法

4月30日（日）までに、老人クラブ未加入の方は、直接中部公民館へ、老人クラブの会員の方は、各老人クラブ会長さんへご提出ください。

----- き り と り -----

令和5年度 中部高齢者教室受講申込書

ふりがな		男 ・ 女	満年齢	歳
氏 名		電 話 番 号		
		—		
住 所	碧南市	町	丁目	番地
地区名	道場山	天王	中山	

※所属する地区に○印をつけてください