



おとなの放課後倶楽部

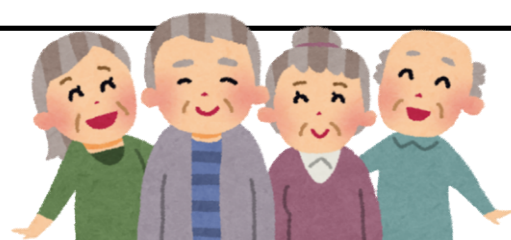
健康で豊かな生活のために、
地域のみなさんと一緒に、学級活動を楽しんでみませんか？

学習プログラム予定表

※一部内容を変更する場合があります。

回	開催日	曜日	時間	タイトル	学習内容
1	6月 23日	火	9:30~ 11:30	開級式& 健康増進講座 (明治安田生命)	・令和8年度の予定について ・からだのなかから元気にいきいき血管講座
2	8月 25	火	9:30~ 11:30	健康講座① (理学療法士等)	介護予防のための脳トレと運動
3	9月 29	火	9:30~ 11:30	健康講座② (理学療法士等)	口腔機能の低下と誤嚥性肺炎について
4	11月 3日	火	10:00~ 12:00	20周年記念事業	大モルック大会 (雨天はゲーム大会)
5	11月 24	火	8:30~ 17:00	移動学習	調整中
6	12月 22	火	9:30~ 11:30	シニア講座 (ソニー生命)	認知症による銀行の口座凍結について
7	1月 26	火	9:30~ 11:30	創作活動 閉級式&表彰式	一年間を振り返りましょう！

申込方法は裏面をご覧ください！



対 象 年間をとおして学級に参加できる(※1)、
周西地区にお住いの60歳以上の方

申込方法 □ゴフォーム **電話** **公民館窓口**
 または  または 

申し込みの際に、次の①～⑤をお知らせください。
①お名前 ②ご住所 ③電話番号 ④性別 ⑤生年月日

申込期間 5月22日(金)～6月17日(水)まで (※2)

定 員 50人(先着順) 定員に達した時点で締め切り

※1 全ての回に参加しなければならないわけではありませんが、
最初の回(開級式)はできるだけご参加ください。

※2 申込期間を過ぎても定員に達していなければ、お申し込みは
可能です。お気軽にお問い合わせください。

◆問合せ・申込先◆

周西公民館【担当:五十嵐・中村】

〒299-1147 君津市人見4-11-21

電話 57-6080 / FAX 55-8852



“60歳は3度目の20歳(はたち)”

せっかくの人生の放課後、
みなさんご一緒に、
アクティブに過ごしてみませんか。