

# 第18号 大宮地域公民館だより

R2.7.10発行 大宮地域公民館(アグリセンター大宮内) Tel69-0662/Fax64-5648

## 高齢者大学大宮学園7月講座 『健康』をテーマに開催します。

「フレイル予防」(加齢による心身の衰え)について学び健康維持を図る機会とします

**7月16日(木) 13:30~15:20**

**アグリセンター大宮 1階視聴覚教育室・農業技術研修室**

**オープニング** 「フルーツ演奏」奥野 英恵さん

**講演** 「フレイル予防でいきいき長寿」講師 京丹後市健康推進課

新型コロナウイルス感染症対応として高齢者大学一般講座・教養講座ともに開講を延期していましたが、一部制限があるものの6月より順次開催しています。まだ定員に余裕がある講座もありますので、興味のある方はぜひ申し込んでください。

**スマホ講座**

**寄せ植え講座**

**歩こう会**(谷内 崇山森林公園)



募集中の講座 ※別途高齢者大学参加費1,000円が必要です

「寄せ植え講座」季節折々の花の寄せ植えです。開講日7/28、10/6、12/15、2/24

教材費2,000円/1回

「歌ごえ講座」みんなで楽しく歌います。開講日8/4、9/1、10/6、11/10、12/1

教材費1,000円

「書道講座」楷書、行書、平仮名です。開講日7/15、22、29 8/4、19、26

受講料2,000円

「ピラティス講座」体幹を鍛え正しい姿勢 開講日9/29、10/13、27、11/10、24、12/8

受講料1,500円

いきいき教室

ゆったりヨガ講座 受講生募集

ヨガは、深い腹式呼吸によって代謝がよくなり体を温めたり、集中力が増す効果があるとされています。無理なくゆったり体を動かして毎日の疲れをほぐし、心も体もリフレッシュしましょう。



開催日時：第1,3,4金曜日（全6回）

19：00～20：00

①	8月28日（金）
②	9月4日（金）
③	9月18日（金）
④	10月2日（金）
⑤	10月16日（金）
⑥	10月23日（金）

※ 9月は第1, 3金曜日

**会場** アグリセンター大宮 多目的ホール

**持参物** ヨーガマット・飲み物・タオル

**定員** 15名 ※8名に満たない場合は講座を中止します。多い場合は抽選

**参加費** 3,000円(6回分)

※人数によって、参加費が変わる場合があります。

**講師** ヨーガインストラクター

今岡 梨花子 先生

**応募資格** 京丹後市在住・在勤の方

**申込み先** 大宮地域公民館（アグリセンター大宮）

電話またはFAXでお申込みください。

**電話** 69-0662 **FAX** 64-5648

受付：平日8：30～17：00（祝日を除く）

**締切：8月11日（火）**

**主催** 大宮地域公民館

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容を変更または講座を中止する場合があります

いきいき教室 FAX申込用紙

**FAX 64-5648**

大宮地域公民館 宛

ゆったりヨガ講座

氏名	住所	電話番号 (日中の連絡先)
	番地	