

令和5年度 桜井高齢者教室

高齢者教室は、楽しい雰囲気の中で連帯意識を育み、健康で明るく楽しい毎日を過ごし、よりよい生きがいつくりのきっかけとなることを目的とし、概ね65歳以上のおみなさまにご参加いただきました。

開催日：講座一覧のとおり（各日、木曜日）

時 間：午後2時～3時30分

会 場：桜井公民館 第3、第4会議室（2階）、多目的ホール

受講者：前期：46名 後期：44名 合計：90名

参加費：無料

第1講

【学習内容】ズバリ教えましょう！

～楽しい終活のいろは～

【講師】行政書士 佐山 和弘 氏



5月11日

9月7日



第2講

【学習内容】 ツボで健康づくり
～東洋医学の健康観～

【講師】 鍼灸マッサージたかはし代表 高橋 裕子 氏



5月18日

9月21日



第3講

【学習内容】 脳活・体カアップ

【講師】 スタジオDo代表 高橋 千恵子 氏



6月1日

10月5日



第4講

【学習内容】 落語を楽しもう

【講師】 落語家 お好味家喜楽 氏ほか



6月15日

10月19日



第5講

【学習内容】 マリンバの演奏と若返りリトミック

【講師】 かよ音楽教室 川野 佳代 氏



7月6日

11月2日

