

集

受

生

講

募

令和７年度 中央公民館事業「いきいきシニア講座」

対象者　町内の方（おおむね６０歳以上）40名程度

無

料

受講料　 組み合わせ自由

9月30日(火) 　 開催場所：中央公民館　9:00～11:00

**「フレイル予防を学ぶ」**　 講師　山元町地域包括支援センター職員

・介護予防（運動・食育・社会参加）に重点を置き、新たな学びの発見を！

**「レクリエーション」** 講師　スポーツ推進委員

・みんなでの運動は人と人との交流を促進し、心身の健康の保持増進を！

10月 7日(火)  開催場所：ふるさとおもだか館 9:00～11:00

**「フレイル予防を学ぶ」** 講師　山元町地域包括支援センター職員

・介護予防（運動・食育・社会参加）に重点を置き、新たな学びの発見を！

**「レクリエーション」**  講師　スポーツ推進委員

・みんなでの運動は人と人との交流を促進し、心身の健康の保持増進を！

10月14日(火) 開催場所：保健センター・中央公民館14:00～16:20

**「食への探求心を育む」**　 ※㈱明治 食育セミナープログラムを活用して開催します

・食育によって健康な生活を得よう！

**「目の健康寿命を伸ばそう」** 講師　かとう眼科医院 加藤 圭一 氏

・目のフレイル予防をすることで、目の健康寿命を延そう！

10月21日(火) 開催場所：ふるさとおもだか館9:00～11:00

**「軽運動でフレイル予防」** 講師 山元町地域おこし協力隊 祝 陽平 氏

・高齢者向けにアレンジした運動でみんな笑顔に！

**「食育と健康」**　　　 ※㈱明治 食育セミナープログラムを活用して開催します

・食育によって健康な生活を得よう！



10月31日(金)　 開催場所：中央公民館 10:00～11:30

**「ウォーキングから学ぶ」** 講師　仙台大学　助教 田中 亨 氏

・健康な人生を送るため、運動やスポーツを通じ健康づくりを学ぼう！

**申込締切日９月１９日(金)まで**

**申込方法　電話・窓口どちらでも**

**中央公民館　０２２３－３７－５１１６**