

大石若返り学級 ～改めて学ぶと新たな発見！～

誰でもが、健康でいきいきと生活したいです。それには、知ること、学ぶことが大切です。
と一緒に、ゆったりと楽しい時間をすごしませんか！

◆日時 9月17日(水)・22日(月)・29日(月)、

10月16日(木)・23日(木)・30日(木)

10:00～11:30

無料

◆会場：大石公民館 多目的室・講座室・体育室

◆対象：市内に在住・在勤のおおむね65歳以上

◆定員：40人

◆持ち物：(ラジオ体操だけ) 体育室用室内履き、動きやすい服装

◆申込：講座名「大石若返り学級」・住所・氏名・電話番号・年齢

9月1日(月)から直接か電話でお申し込みください



9/17 第1回 消費者啓発落語 啓発落語家 夢見亭わっば

私たちの身にもいつおこるかわからない消費問題。送り付け商法、デート商法、振り込め詐欺、架空請求など落語で学びましょう。

9/22 第2回 ビデオ鑑賞 「綾小路きみまろ 爆笑！エキサイトライブ」

「笑う」と心や身体の調子が良くなることは、医学的にも証明されているとか。みんな
で漫談を楽しみながら元気になりましょう。

9/29 第3回 キャッシュレス講座

キャッシュレスという言葉聞いたことはあるが、全くわからない人向けにキャッシュレス決済
の仕組み、注意点、メリット・デメリット、使い分けのポイントなどについて学びましょう。

10/16、23、30 第4回 ラジオ体操の効果を知ろう！

いつでも、どこでも、誰とでもできるラジオ体操の一つ一つの効果を確認し、僅かな時間
でも、継続的に身体を動かすことの大切さを学びましょう。
※この講座は一般募集の「ラジオ体操で健康に！」を兼ねています。