

令和8年度「足元気教室」「音楽サロン」の受講ご案内

平野台公民館では、4月から高齢者の健康増進・精神活動の活発化を目的とし「足元気教室」・「音楽サロン」を開講致します。

専門講師の指導による日常で継続して行える軽い運動や脳トレ、歌を歌ったり簡単な楽器などを使いながらリズム運動など楽しい時間を過ごしていただける講座です。

全回参加者を募集致します。皆様のご参加をお待ちしております。

※前年度受講の方も新たに申込みをお願いします。

※足元気教室・音楽サロンともに申し込みを受け付けます。開講途中でも申し込み可能です。

1 開催日	「足元気教室」	「音楽サロン」
第1回	4月9日 (木)	10月08日 (木)
第2回	5月14日 (木)	11月12日 (木)
第3回	6月11日 (木)	12月10日 (木)
第4回	7月9日 (木)	2027年 01月14日 (木)
第5回	9月10日 (木)	03月11日 (木)

※毎月第二木曜日となっていますが、変更になる場合がございます。

変更があった場合は、参加者の方へご連絡いたします。

2 開催時間

第1回と5回目は必ず13時00分までにお越しください。

その他は、以下の通り

13時00分から13時30分(血压・健康相談)

13時30分から15時00分(90分) (全講座)

3 場 所

平野台公民館 2階集会室

4 対象者 *65歳以上の男女

5 募集人数 *25名程度

6 参加費 *無料

7 締切 *3月17日(火)までに各組の福祉委員に
次ページの「申し込み書」を切り取り、提出
して下さい。(公民館に申し込まれても結構です)

8 その他 *動きやすい服装、上靴。

(スリッパは不可。履き慣れた靴を洗って使用いただいても結構です。)

