

参加費
無料
(別途材料費負担あり)
定員**10名**
(先着)

pal*system
パルシステム茨城 栃木
×
那珂市社会福祉協議会

生きがいづくり 講座

健康で生きがいのある豊かな暮らし

会場

ふれあいセンターごだい

(那珂市後台1491-43)

生きがいづくりに関する4つの講座

第1回

身体をリフレッシュ！
楽しく
イスヨガ

10/9(木)10:00-12:00

石崎 奈保子

(ヨガインストラクター)

心地よく体を動かしてリフレッシュしながら心と体を健康に！
イスに座ったままできるヨガのポーズと呼吸法で無理なく体をつくりましょう！



第2回

食の健康づくり
バランスの
良い食生活

10/23(木)10:00-13:00

那珂市食生活改善推進員協議会

より健康的な食生活を送るため、
一緒に料理をしながら勉強しましょう！



第3回

脳の活性化！
絵手紙づくり

10/30(木)10:00-12:00

茅根 泰子

(生活協同組合パルシステム茨城 栃木)

絵手紙づくりでは、身の回りの物や草花
そして野菜等を描いて心に思ったことを
書き添えます。



第4回

基本操作と活用法！
シニア向け
スマホ教室

11/13(木)10:00-12:00

増田 孝弘

(株式会社エムズプランニング)

スマホの基本操作をやさしく学びます。
家族や友人とのつながりや、カメラ・
カラオケ体験で日常がもっと楽しくなる
教室です。



昨年大好評だった講座を開催します！
講座に参加してあなたの「生きがい」を
見つけてみませんか

申込期間は

8月25日(月)から
9月12日(金)まで

お申し込みはこちらから

☎(029)229-0309

<受付時間>
月曜日から金曜日 8:30-17:15

社会福祉法人那珂市社会福祉協議会 総務・地域支援グループ
📍 那珂市瓜連321(市役所瓜連支所分庁舎内)

この講座はパルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」の助成を受けて開催いたします