



極める大人の チャレンジ講座

令和5年度「極める大人シリーズ」として6回の講座を開催します！
健康や生きがい、趣味を極め、充実したこれからの過ごすきっかけとして、さまざま講座にチャレンジしてみませんか？

第3回

10.14
[土]

10:00~11:30

参加費無料

人生100年時代の終活 ~相続と遺言のはなし~

講師 石原事務所 司法書士・行政書士 石原隆次さん
定員 30名
場所 健康文化センター1階 多目的室
持ちもの 筆記用具



残りわずか！

第4回

12.13
[水]

10:00~11:30

参加費無料

リバースエイジングヨガ ~ストレッチヨガで若返ろう~

講師 ヨガインストラクター・ファスティング講師
兼田美佳さん
定員 20名
場所 健康文化センター4階 和室2・3
持ちもの ヨガマット (なければ大判タオル)
飲み物・汗拭きタオル
※はだしで行います



各回講座一週間前が受付の締め切りです。 ※ただし、定員になり次第終了



【問合せ】NPO 法人まちなっと大口 ☎0587-22-6642

【申込み】裏面をご覧ください。 ➡

← QRコードでメールからお申込みいただけます。