

＜令和8年2月10日 開催＞

長岡京市立中央公民館主催

中央公民館 市民企画講座（19）（企画者：バンド「ザ☆五目飯」さん）

めざせ！  
イケオジ



# 高齢男性のための ボイストレーニング



懐かしい昭和の名曲を歌って  
楽しく誤えんを予防し、  
パワフルなイケオジを目指  
しましょう！



日 時：令和8年2月10日（火） 午後2:00～4:00

場 所：長岡京市立中央公民館 1階 レクリエーション室

講 師：バンド「ザ☆五目飯」 司会 寺嶋 智美さん

対 象：市内在住・在勤の概ね60歳以上の男性の方

定 員：先着 20名

持ち物：水分補給用の飲み物

申 込：令和8年1月6日（火）午前11時から受付開始  
電話、FAXまたは公民館窓口へ

参加無料



かしこ暮らしちく  
長岡京

【お申込み・お問合せ】  
長岡京市立中央公民館  
TEL: 075-951-1278  
FAX: 075-955-4774