

公民館高齢者向け健康プログラム

初回 4月24日(金) 10時～11時30分

大塚製薬株式会社による熱中症対策講座

熱中症にならないための備えについて学び、自分の身はもちろん、家族や友人など周りにいる大切な人の命を守れるように、また楽しい夏を過ごせるように、準備しましょう！

| 回 | 日程 | 内容 | 講師 |
|---|------------------------|---------------------|--------|
| 2 | 5月8日(金) 午後2時～3時30分 | ジャズ体操 | 野老暁美さん |
| 3 | 6月5日(金) 午後2時～3時30分 | ジャズ体操 | 野老暁美さん |
| 4 | 7月16日(木) 午後2時～3時30分 | 誤えんを防ぐ ボイストレーニング | 寺嶋智美さん |
| 5 | 8月21日(金) 午後2時～3時30分 | 誤えんを防ぐ ボイストレーニング | 寺嶋智美さん |

定員：25名(抽選)

対象：市内在住・在勤の概ね60歳以上の方
(全日程参加できる方)

持ち物：飲み物、上履き、タオル、筆記用具など

申込：4月10日(金)まで

結果：4月17日(金)までに随時お知らせ

申込はこちら →

または、窓口・電話・FAXにて



主催：長岡京市立中央公民館

電話：075-951-1278

FAX：075-955-4774