



やすらぎ学級受講生募集

高齢者の仲間づくりや生きがいを目的に、60歳以上の人を対象にやすらぎ学級を開講します。

テーマは、「楽しい出会い・友達づくり」として、下記のとおり6回の講座を開講します。受講生は、講座とは別にお好きなサークル活動にも参加することができます。

☆☆☆☆☆☆☆☆ 年間講座一覧（予定） ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

回数	開設日時		講座名	講座内容
1	5月13日（月）	13:30～	開講式 「人権ライブ」 講師 立岡 勇一 様	講話 視聴
2	6月3日（月）	13:30～	今からできる災害への備えを教えてください（地震への備え）	講話
3	7月1日（月）	13:30～	整体師さんと一緒に体のメンテナンス かながわ鍼灸整骨院 院長 金川 正宗 様	実技
4	10月7日（月）		館外研修（詳細は後日）	研修
5	12月2日（月）	13:30～	ニュースポーツを楽しもう 体育振興会 会長 酒井 淳 様	実技
6	2月3日（月）	10:30～	閉講式 「琵琶演奏会」 演奏 中沢 龍心 様	視聴

1. 場 所 老上西まちづくりセンター
2. 対 象 草津市在住・在勤の60歳以上
3. 受 講 料 600円 別途：館外研修・お楽しみ会など実費負担があります。
4. 募集締切り 4月24日（水）まで
5. そ の 他 やすらぎ学級に申し込みいただきますと、裏面のサークル活動に参加することができます。



楽しい出会い・

友達づくり

老上西やすらぎ学級のサークル活動一覧

サークル名	活 動 日	場 所
3B 体操	毎月第1・3火曜日 10:00~11:30	老上西まちづくり センター 大会議室
うた声	毎月第3月曜日 13:30~15:00	老上西まちづくり センター 大会議室
健康マーじゃん	毎週月曜日 10:00~12:00	老上西まちづくり センター サロン
カラオケ	毎月第4水曜日 13:30~	老上西まちづくり センター 大会議室

※ 希望者が、5名未満の場合は、サークルとして活動できない場合があります。

令和6年度の特別イベント

映画観賞会・・・・・・8/5（月）13時~

1/6（月）13時~

内容は後日ご案内させていただきます。お楽しみに♪



老上西まちづくりセンターに、受講料600円を添えてお申し込みください。
 <申し込み・問い合わせ先>

老上西まちづくりセンター

電話 565-1995

FAX 565-2000

きりとりせん

令和6年老上西やすらぎ学級 申し込み書

No. _____

____月 ____日

お名前	年齢
住 所	電話
町内会名 ()	
サークル活動： 3B体操 ・ うた声 ・ 健康マーじゃん ・ カラオケ 参加を希望されるサークル名に○印をお願いします。	