

# 本館 生きがい広場



楽しくバラエティに富んだ内容でお届けします。  
仲間とともに「生きがい」をさがしてみませんか！



## 日程表

回	日程	内容	回	日程	内容
1	5/13	開講式 オリエンテーション	8	9/9	【運動】健康体操で元気に！
2	5/27	【運動】ポッチャに挑戦！	9	9/30	【健康】 * 明治安田連携 * 「睡眠」と「健康」の知恵袋
3	6/10	野外学習① 荻外荘公園(近衛文麿 旧宅)及び近隣散策 <荻窪周辺>	10	10/14	【IT】スマホとSNSの活用
4	6/24	【音楽】皆で歌いましょう	11	10/21 (第3週)	野外② 澤乃井酒造訪問と青梅散策 (予定)<JR青梅線利用>
5	7/8	【安全】応急救護を学びましょう	12	10/28	【生活】折り紙の世界を広げよう
6	7/22	【運動】ピラティスで筋力UP！	13	11/11	【音楽】昭和の名曲鑑賞
7	7/29	暑気払い 落語を楽しもう 前半振り返り	14	11/25	(応急救護講座予備日) * 7/8 後に講座決定予定
			15	12/9	【音楽】ハンドベルコンサート 閉講式・まとめの会

令和7年 5 / 13 (火) ~ 12 / 9 (火) 全 15 回 講座  
原則 第 2・4 火曜日 10 : 00 ~ 12 : 00  
( 野 外 学 習 ② は 第 3 週 火 曜 日 予 定 )

- 参加にあたって (感染症拡大予防のため、次のことをご守りください)
- ① 公民館内では、咳エチケット・手洗い・手指の消毒など基本的感染予防対策の徹底をお願いします。
  - ② 体調不良等、自覚症状がある場合、37.5度以上の発熱がある場合は来館をお控えください。

申込方法 4月 16日(水)までに、往復はがきに ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢  
④性別 ⑤電話番号を明記し、公民館本館(〒184-0004 本町 2-15-11)へ

対 象 65歳以上の市民の方  
定 員 28人(申込み多数の時は抽選)

★他の高齢者学級との重複申込みはできませんのでご注意ください★  
★前年度どの学級にも参加していない方の申込みを優先します★

参加費 200円(学級運営費)  
問合先 小金井市公民館本館 ☎042-383-1184

