

参加者募集

# 木曜サロン

令和6年7月4日(木)から12月5日(木) 全6回

10時から11時30分

講座内容は裏面に  
あります。

【対象】 市内在住の60歳以上の方 先着40名程度

【会場】 市民交流センターtette たいまつホール

【参加費】 1,000 円(第3回目材料費は別途徴収)

【申込方法】 5月30日(木)9時から6月17日(月)17時までに参加費を持参のうえ、  
申し込みください。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

## 木曜サロン参加申込書

名前(ふりがな)		電話番号	
住所	市内		
生年月日	昭和	年	月 日 ( 歳)

個人情報、本講座以外には使用しません。

※ 写真掲載(SNS等)について 同意いたします 同意いたしません (☑️点チェック願います)

## 開催プログラム

①7月4日(木)

開講式・ラフターヨガ

講師:後藤幸子氏

②8月1日(木)

認知症予防の  
お話とレクリエーション

講師:須賀川市社会福祉協議会

③9月5日(木)

タイルクラフトで  
ミニトレイづくり

講師:アトリエ・アテナ 飯田清子氏

【材料費別途 2,500円】

④10月3日(木)

かんたん体操で体力向上  
(チェアエクササイズ)

講師:南東北春日  
リハビリテーション病院

⑤11月14日(木)

食生活と栄養のお話

講師:須賀川市健康づくり課

⑥12月5日(木)

閉講式・音楽鑑賞

講師:須賀川音楽協会  
阪路尚枝氏

「③タイルクラフトでミニトレイづくり」の材料費 2,500円は、8月1日(木)に持参ください。