

とよま



シニアカレッジ

新しいことに挑戦してみたい方、健康的に年齢を重ねたい方、仲間づくりの場としてなど、生活をより楽しくするため、お友達やご近所さんとぜひご参加ください。

健康	10/27 (火)	10:00 ┆ 11:30	コロナに負けない元気なカラダ! 免疫力を上げる食生活と温活 講師 やまと在宅診療所登米 やまと認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士 和田布由美 手軽でおいしいレシピと簡単なストレッチをご紹介します!	
生活	11/10 (火)	10:00 ┆ 11:00	スマホを使ってみよう! 電話やメール、安心安全に使うためには 講師 ドコモショップ佐沼梅ノ木店 スマホを持っていない方でもOK! ドコモの携帯でなくても大丈夫! 体験用スマホを準備しておりますので、どなたでも安心してご参加いただけます。わからないことはこの機会にぜひきいてください。	
	11/17 (火)			
	11/24 (火)			
DIY	12/ 4 (金)	9:30 ┆ 11:30	新年に向けて! 大掃除のやり方と障子の張替え 講師 たかのDIYスタジオ 高野ひろみ 大掃除はなぜ必要? 障子の張替え大変? 汚れてもいい服装でお越しください。	

- 対象 興味のある方どなたでも! ○参加費 無料
- 定員 15名 (1回でも受講可、申込時にお申し出ください。)
- 締切日 10月20日(火) 定員になり次第締切
- 申込等 下記申込用紙にご記入の上、FAX又は当館にご持参ください。
皆勤の方には記念品を用意しております。

* 当日、体調のすぐれない方は参加をお控えください。
* マスク着用及び咳エチケットの励行、手指の消毒にご協力をお願いします。

問合せ とよまコミュニティ運営協議会(登米公民館) TEL:0220-52-2316 FAX:0220-52-3657

シニアカレッジ 申込書

氏名		行政区	
住所		電話番号	