

## 高齢者福祉センター与次郎の前期教養講座のお知らせ

高齢者福祉センターでは、高齢者の方々の相互のふれあいと交流を深め、生きがいと健康づくりを支援するため各種講座を開催します。

令和6年度前期講座は以下のとおりです。多くの方のご参加をお待ちしています。

- ◆対象者 市内にお住まいの65歳以上の方
- ◆受講料 無料（ただし教材費等は実費負担）
- ◆申込方法 往復はがき、FAX、直接持参のいずれか  
住所、氏名、生年月日、電話番号、講座名を記入してお申し込みください。（FAX申込のときはFAX番号も必ず記入してください。）  
※はがき等1枚につき1人1講座  
※定員を超えた場合は抽選
- ◆申込期限 令和6年5月17日(金)必着
- ◆申込先 〒890-0062 与次郎1丁目10-6  
鹿児島市高齢者福祉センター与次郎  
FAX 250-8011 電話250-3311

講座名	開講日	開催日時	定員	回数
簡単ヨガ	6月5日	6～9月の第1・3水曜日 10時～11時30分	30人	8回
ストレッチ	6月5日	6～9月の第1・3水曜日 13時30分～15時	30人	8回
あのうたこのうた、懐かしい歌	6月6日	6～9月の第1・3木曜日 14時～15時30分	30人	8回
リンパマッサージとお灸	6月14日	6～9月の第2・4金曜日 10時～11時30分	20人	8回
ウェルネス体操～ココロもカラダも元気はつらつ～	6月14日	6～9月の第2・4金曜日 14時～15時30分	25人	8回