

令和  
2年度

# 生きがい大学 講座生募集

仲間づくりや健康づくりに参加しませんか？

高齢者が生きがいを持ち、明るく健康的な生活を続けていただくための講座を開催しています。毎月1回、健康講座や軽スポーツ、体操、遠足などを行います。講座を通して仲間づくりや健康づくりをしてみませんか？みなさまのご参加をお待ちしています。



秋の遠足で「かしも明治座」を見学

## 募集要項

**対象者**／市内在住65歳以上の方

**開催場所**／**恵那校**(恵那市福祉センター)  
第3木曜日13:30~15:00

**恵南校**(岩村福祉センター)  
第4金曜日13:30~15:00

**入校費**／年間3,000円  
※記念誌「恵寿」代含む

**募集期間**／2月17日(月)~  
3月19日(木)

**入校式**／令和2年4月16日(木)  
※会場にて入校費受付



体操や歌など、気軽に参加できる講座を予定しています

**男性のご参加  
大歓迎!**

現在の講座生 100名  
令和元年度はこのような講座を開催

4月	入校式
5月	笑って歌って心も元気
6月	歌を唄って軽い運動をしよう
7月	手軽に出来る運動で元気に過ごそう
8月	足の体操習慣をつけてからだ元気
9月	軽スポーツ
10月	秋の遠足
11月	認知症防止のゲームで脳を活性化しよう
12月	クリスマス会
1月	ゲーム・音楽で楽しもう
2月	食生活・口腔ケアでいつまでも元気に
3月	修了式(懇親会)

※表内太文字の月は恵那校・恵南校合同開催の講座です。

問い合わせ・申込み

恵那市社会福祉協議会地域福祉課(恵那市福祉センター内)及び各支所  
TEL 0573-26-5221(代) FAX 0573-26-5701

きりとり線

## 生きがい大学申込書

(コピー可)

ふりがな			
氏名			性別 男 ・ 女
生年月日	大・昭	年 月 日 ( 歳)	電話
住所	恵那市		
自治会名	在校歴	初回	今年度 回目

※本申込書に記載された個人情報、生きがい大学運営の目的のみに利用させていただきます。