

本日の予定

10:00~11:30 講座A 『天空の城 竹田城』

朝来市埋蔵文化財センター館長 田畑 基 先生

13:00~14:30 講座 『楽しく笑ってチェアーエクササイズ~若さを保つ 脳力アップ!
筋力アップ!』

日本体育協会公認エアロビック指導員 小西 晶子 先生



連絡事項

1 行事の案内

ようか芸能祭が5月28日(日)13時30分~開催されます。(八鹿文化会館ホール)
とが山学園から、民踊クラブと謡曲クラブが出演します。
多くの皆様にご鑑賞いただきますようお願いします。

2 日帰り研修旅行 京都御所・鉄道博物館 5月25日(木)です。

参加申し込みされた方は、本日、バスの配車表を受け取って下さい。

1, 2号車の別、乗車時間、乗車場所をご確認下さい。

参加人数は86人です。



3 クラブ行事

葉草クラブ研修会 6月3日(木)木の殿堂・但馬高原植物園



4 次回講座の準備当番(6月1日)

右岸・米地地域、養父市場、建屋地域、宿南地域の皆さんは、9時から会場準備を
お願いします。

次回講座(6月1日)

10:00~11:30 『深刻化する気象災害に備える』

養父消防署第2部当務隊長 藤原 隆範 先生

13:00~14:30 『ロコモ予防で心もからだも健康に』

保健師 西垣 悦代 先生

午後、「やっぴーの健康ポイントカード」ご準備ください(養父市の皆さん)。

(裏面資料) 兵庫県高齢者放送大学テキスト 平成29年5月号

『願えば、かなう』 美肌顔師・衣食住生活アドバイザー 佐伯 チズ 氏