

はつらつ生きがい講座

後期 参加者募集 無料

※一部有料

申込方法:財団ホームページ(<https://www.sukoyaka.or.jp/>)にアクセスしてお申込みください。 令和3年12月及び令和4年1月は休止いたします。

10月

① 歴史散歩 身近なところに歴史が ～駅集合の近距離ウォーク～

【西部】10月21日(木) 13:00～15:00 JR御厨駅南口集合 20名程度
《御厨の歴史を巡ろう! 約3kmの歴史 医王寺拝観料1人100円》※雨天順延10月22日(金)
【東部・中部】10月26日(火) 13:30～15:30 シズウエル1階ロビー集合 40名程度
《駿府公園(東御門)から約3.5kmの歴史》※雨天順延 未定



② 元気に暮らす人生100年時代 ～フレイル予防の食事～

協力:中北薬品株式会社(しずおか健康づくりサポーター)
【東部】11月8日(月) サンウェルぬまづ 大会議室
【西部】11月17日(水) 掛川市生涯学習センター 第四会議室
【中部】11月26日(金) シズウエル703会議室

11月

9月からの日程変更

③ ウン知育教室/おなか健康教室 ～腸は健康のミナモト～

協力:西/東/中央静岡ヤクルト販売株式会社(しずおか健康づくりサポーター)
【西部】11月25日(木) 掛川市生涯学習センター第四会議室
【東部】11月25日(木) サンウェルぬまづ大会議室
【中部】11月29日(月) シズウエル703会議室



2月

④ 旅の楽しみ方講座& カードゲームで楽しく学ぶ「SDGs」

協力:東部トップツアーズ株式会社静岡支店
【東部】2月8日(火) サンウェルぬまづ多目的ホール
【中部】2月17日(木) シズウエル703会議室
【西部】2月22日(火) 掛川市生涯学習センター第四会議室



3月

8月からの日程変更

⑤ 【コロナに負けるな!】 ～カラダの中から元気に、感じて動くカラダ～

協力:F-natural LOHAS Club
(しずおか健康づくりサポーター)
【西部】3月3日(木) 掛川市生涯学習センター和室
【東部】3月10日(木) サンウェルぬまづ多目的ホール
【中部】3月16日(水) シズウエル6F 体育館



⑥ スマホ講座 ～スマートフォンで 災害に備えよう～

協力:ドコモショップ新静岡店
【中部】3月29日(火)
シズウエル703会議室

《 ②・③・④・⑤・⑥はいずれも13:30～15:00。定員は30名程度 》

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、マスク着用でご参加ください