



## 『元気体操クラス』

14日・28日(水)

整理券は、①部 ②部 共に9:45に配布致します

- ①部 受付・血圧測定 9:45～ 体操 10:10～10:50
- ②部 受付・血圧測定 10:55～ 体操 11:10～11:50

1日・8日・15日(木)

整理券は、①部 ②部 共に13:45に配布致します

- ①部 受付・血圧測定 13:45～ 体操 14:10～14:50
- ②部 受付・血圧測定 14:55～ 体操 15:10～15:50

持ち物：タオル・お茶など (定員各33名)  
会 場：集会室 ※①部と②部の連続参加はできません。



## 『スマホ体験講座』 (定員20名)



- 基本編③ (LINEとスマホ決済など)  
8月8日(木) 10:00～11:30 【受付中】
- 基本編④ (LINEとGoogleレンズなど)  
9月20日(金) 10:00～11:30 【9月4日～ 受付】

## 『ICT 講座』 (定員10名)

- 検索力を身につけよう  
8月23日(金) 13:30～14:30 【8月5日～ 受付】  
※わからないことをスマホで検索調べてみよう!  
会場：スタジオ100



## 『すこやかエイジング講座』(初級編)

21日(水)

受付・血圧測定 13:45～ 14:00～15:30  
会場：スタジオ100 (定員20名)

## 『音楽健康体操』

カラオケ機材を使って楽しく健康体操を行います。  
歌って頭も身体も楽しく健康に!!  
「音楽健康指導士」が楽しく指導してくれます♪



9日(金) 13:30～14:30

定員40名(要予約) 会場：集会室



持ち物：汗拭きタオル、飲み物

講師：DAM(第一興商)音楽健康指導士

7/19(金)～  
受付

## 映画会『花咲く乙女たち』 会場：集会室

28日(水) 13:00～14:35

街に流れ込んできたチンピラが、働くことの美しさ、  
勉強することの楽しさを同じ世代の若者たちから教え  
られる。舟木一夫のヒット曲で綴る青春大作。

出演：舟木一夫、西尾三枝子、山内賢 ほか



## 映画会『キューポラのある街』 会場：集会室

29日(木) 13:00～14:40

強く明るく逞しく、のびのび生きる子供たち!  
貧しさを乗り越えて、しあわせを呼ぶ感動の名作!!  
出演：吉永小百合、浜田光夫、東野英治郎 ほか



## 『ピラティス』

ピラティスは姿勢を整え筋肉を鍛えることで腰痛・  
肩こりの予防につながります。呼吸に合わせて無理  
なくご自身のペースで動いていただけます。



22日(木) 13:30～14:45

定員30名(要予約) 会場：集会室



持ち物：タオル(長さ80cmくらい)、飲み物

8/1(木)～  
受付