



●令和3年度開催プログラム●

| 日 程 | 内 容 |
|--------|----------------------|
| 4月26日 | 春です！身近な草花を楽しもう |
| 5月24日 | 体操でスッキリ健康に～ラジオ体操の基本も |
| 6月28日 | 「地域の茶の間」って何するところ？ |
| 7月26日 | いしやまサマー☆コンサート |
| 8月23日 | 大切なお金のはなし |
| 9月27日 | 日本の伝統的大道芸♪さては南京玉すだれ～ |
| 10月25日 | 芸術の秋 音楽を楽しもう |
| 11月22日 | スマホ時代の腰痛・肩こりの予防法 |
| 12月 | お休み |
| 1月24日 | おなかの健康。腸活で、いきいき元気に！ |
| 2月28日 | わからない!?知りたい！スマホの基本 |
| 3月28日 | 脳トシで認知症予防 |

(※予定は変更になる場合があります)

【開催にあたってのお願い】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者のみなさまへお願いです。

ご理解ご協力をいただけますようお願いいたします。

- ① 体調に不安がある方は、ご参加をお控えください。
- ② 咳エチケットの徹底をお願いいたします。マスク着用を推奨します。
- ③ 入場前に、手洗いまたはアルコールでの手指の消毒をお願いいたします。
- ④ 受付でお渡しする受付票へ、お名前、ご住所、連絡先の電話番号の記入をお願いいたします。
- ⑤ 当面の間、講座は講師のお話と質疑応答のみとなり、グループでの話し合いはありません。予定時間よりも開催が短くなる場合がございます。
- ⑥ お茶とお菓子の提供は、中止させていただきまます。水分補給のためのお茶などはご自身でご用意ください。