

プラチナ世代いきいき講座

【受講料】各講座 100円 ※ 講座によって、材料費が別途必要です

【申込み】申込用紙に必要事項を記入の上、
下草野まちづくりセンターに提出ください

交通手段でお困りの方は
相談ください



【締切】：8月22日(日)までにお願いします

【注意事項】新型コロナウイルスの状況により中止になる場合があります

【お問合せ先】下草野まちづくりセンター 8:30~17:15
休館日：月曜日、第1・3日曜、祝日、年末年始

☎ 74-2340

① 9月2日(木) 『鳥目線で見る風景』



ドローン空撮動画の第二弾!



【講師】草野 保徳氏

【時間】10:00~11:30

わが故郷の素晴らしい風景を再認識していただく
とともに、日本の景勝地までご案内します
数々の新作を披露。乞うご期待

② 9月21日(火) 『コンディショニング』

【講師】日本コンディショニング協会インストラクター

【時間】10:00~11:30

【持ち物】飲み物・汗ふき用タオル・あればヨガマット
動きやすい服装でお越しください



疲れにくい身体づくり
様々な不調(コリ、むくみ、肥満、慢性痛、冷えなど)を解消します

③ 10月7日(木) 『介護予防講座』

行政出前講座

～ 脳活のすすめ ～ 予防体操

【講師】リハビリディサービス浅井

【時間】13:30~15:00



④ 11月2日(火) 『己書 & 健康体操』

【講師】佐藤美左子氏
(日本己書道場/公認道場師範腸育コンシェルジュ)

【時間】13:30~15:00

【材料費】500円



⑤ 11月14日(日) 『おもしろ時代劇講座』

上草野・七尾まちづくりセンター3館合同事業
七条町素人劇団 講演

水戸黄門PART2



【場所】上草野まちづくりセンター

【時間】14:00~15:00

【受講料】無料



⑥ 12月2日(木) 『野菜の基礎講座』



【講師】森 政男氏
(元農協営農経営常務)

【時間】10:00~11:30



⑦ 12月16日(木) 『寄せ植え講座』

【講師】有限会社 辻 種苗様 【時間】10:00~11:00

【持ち物】手袋(汚れても良い服装でお越しください)

【材料費】2,500円 鉢代込み

※ 鉢の持ち込みは不要です。
こちらで用意していただきます。



令和3年度 下草野プラチナ世代いきいき講座 申込用紙

※参加する講座に○をご記入ください

ふりがな	名前	住所		町	番地	☎
①9/2	② 9/21	③10/7	④ 11/2	⑤ 11/14	⑥12/2	⑦12/16
ドローン	コンディショニング	出前講座	己書&健康体操	おもしろ時代劇	野菜の基礎講座	寄せ植え講座