令和８年度上田公民館主催成人教育講座

軽運動で生活改善！！
～健康寿命は自分で伸ばす～

人生 100 年と言われる現代、手軽にできる軽運動で自分の健康寿命を延ばして、いつまでも若々しく快適に過ごしませんか？

開催日	時　　間	内　　容
令和9年 1月31日(日)	10:00～12:00 受付9:30～	椅子に座ってできる軽運動 腰と膝のセルフケア(ストレッチとツボ押し)

定　　員　盛岡市民 20 名

講　　師　あさぬま鍼灸整骨院　院長　浅沼　雄大　氏

会　　場　都南公民館　小ホール

費　　用　保険料　30 円

持 ち 物　汗拭きタオル　　飲料水

申込み方法　往復はがきか盛岡市のホームページからお申し込み下さい。

〇往復はがきの場合　次の事項を記入して上田公民館あて郵送

往信の裏面　①講座名　②氏名　③住所　④年齢　⑤電話番号

返信の表面　①郵便番号　②住所　③氏名

〇盛岡市のホームページの場合

上田公民館のこの講座を紹介している「講座応募フォーム」に必要事項を御入力ください。

〈申込期限〉令和9年1月 14日(木)（この日の消印まで有効）

定員を超えた場合は抽選となります。



― お申込み・お問合わせ先 ―

〒020-0066　盛岡市上田四丁目1－1　電話　654－2333

盛岡市上田公民館　　担当　佐藤(さとう)　天沼(あまぬま)