

シニア健康講座

脳も体も
リズムで元気！
楽しく動いて
フレイル予防

講師：もりおか小林 整体院 院長 小林一樹 先生



詳細と応募はこちらから↑

日程：令和8年 **3月4日(水)**、**3月18日(水)** **全2回**
各回 10:00～11:30

参加費：無料

会場：盛岡市中央公民館 企画展示室

対象：65歳以上の盛岡市民

定員：16名（定員を超えた場合は抽選）

応募締切：令和8年2月17日(火) 必着

応募方法：必要事項[①講座名 ②氏名(ふりがな)③年齢 ④住所 ⑤電話番号]

○盛岡市ホームページ

中央公民館講座「シニア健康講座」ページの「講座応募フォーム」に必要事項を入力し、送信。

○裏面のFAX送信用紙に必要事項を記入し FAX(019-653-3505 中央公民館)で送信

※FAX受信できる方のみ

○往復はがきに必要事項を記入、中央公民館に郵送（〒020-0013 盛岡市愛宕町14番1号）

eスポーツ体験
で脳トレ！

お家で続けられる
健康体操！

お問合せ：盛岡市中央公民館 電話：019-654-5366 ※月曜休館

当館の駐車スペースに限りがあり、混雑時は満車となり駐車できません。
周辺には有料駐車場もないため、公共交通機関での来館に御協力ください。

FAX 専用申込用紙 ※FAX 受信できる方に限ります。

令和7年度盛岡市中央公民館講座

「シニア健康講座」

FAX送信先:盛岡市中央公民館(FAX番号 019-653-3505)

氏名	ふりがな	年齢	歳
住所	〒 - 盛岡市		
電話番号	自宅: 携帯: FAX: _____ メール: ↑ ※必ず <u>FAX 番号</u> を記入願います。		

※2月17日(火)必着でご応募ください。

※受付の漏れ等を防ぐため、ファックスでの申し込みの場合は、送信後に確認のお電話をくださるようお願いいたします。
(中央公民館電話番号:019-654-5366)