

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 **12月2日(水)、12月9日(水)**

全2回 各回 10:00~11:30

お家で続けよう
健康体操！

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：20名（定員を超えた場合は抽選）

応募締切：令和8年11月17日(火) 必着

eスポーツ体験
で脳トレ！



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

○中央公民館に電話(019-654-5366)し、必要事項を伝え申込み。

○中央公民館窓口（盛岡市愛宕町14番1号）で必要事項を伝え申込み。

問い合わせ先：盛岡市中央公民館 TEL 019 -654-5366 FAX 019-653-3505
〒020-0013 盛岡市愛宕町14番1号 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合はその翌日)

【御来館の際のお願い】当館の駐車場は台数に限りがあり、混雑時には満車となる場合があります。

周辺には有料駐車場がございませんので、御来館の際はできるだけ公共交通機関の御利用に御協力ください。

FAX 専用申込用紙 ※FAX 受信できる方に限ります。

令和8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	〒 ー 盛岡市		
連絡先	自宅電話番号: 携帯電話番号: メールアドレス(ある方): FAX: _____ ↑ ※必ず FAX 番号を記入願います。		

※11月17日(火)必着でご応募ください。

※応募多数の場合は抽選となります。

抽選結果は 11月20日(金)頃にお知らせする予定です。

※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)