

～人生100年時代に向けて～

なにか面白いことないかなあと思っている方～様々なこと体験しよう



メダカの学校

全4回講座

健康で心豊かに暮らすための
実践力を磨きたい方にもおすすめ

♪だーれが生徒か、先生か♪

「メダカの学校(全4回)」の企画運営は 高齢者区民の絆と健康づくりと一緒に増進することをめざして
区民団体「世田谷健康マイスターズ」が実施します。

メダカの学校では、みんなが生徒、そして先生。未来に向けて、自分の経験や思いを
発信しながら、健康マイスター(地域で活躍する健康の伝え手)をめざします

内容

時間 午前9時30分から12時まで

2018年 ①2月21日	水	～インナーマッスルを鍛えよう～ めざせ！呼吸イケメン&姿勢美人	休 憩	楽しい話し方 (*^_^*)
②2月22日	木	～食と防災から考える～ 安全に暮らす知恵		魅力的な笑顔とお口のパワーアップ 世田谷区歯科医師会 歯科医師 小森幸道氏
③3月21日 春分の日	水	～レッツチャレンジ～ 癒しのフラダンス		～日本人のルーツ～ The 歴史
④3月22日	木	～絵が描けなくても大丈夫～ 塗り絵で作る自分カレンダー		元気な未来に向けて… 

○毎回、上記のほかに姿勢スッキリ体操とマットで寝ながらゆったり体操をおこないます。(体操DVD進呈)

○担当:画家、元大学教授、元企業戦士、元教師、生涯大学OBOG、フラダンス教室主宰、端唄師匠、健康運動指導士など

会場:世田谷区立ひだまり友遊会館(旧老人会館)
〒154-0023 世田谷区若林4-37-8 (裏面地図を参照)
(世田谷線 若林駅徒歩5分・松陰神社前徒歩6分)

対象:世田谷区内在住在勤の方
定員:30名(先着)

参加費 **500円**(初日徴収)
(全4回分・保険料込み)

申込方法は裏面をご覧ください

主催 世田谷健康マイスターズ 共催 ひだまり友遊会館