令和７年度　上野公民館自主事業

「楽々きらめきシニア講座」

年齢を重ねるほどに輝くシニア世代。これまでの知識と経験に、ちょっとの工夫でますます毎日がきらめきます。シニアの暮らしを豊かにする、2つのテーマで参加者を募集します。

対　　象 … 60歳以上の方
会　　場 … 上野公民館
定　　員 … 各テーマ 20 人　（応募者多数の場合は抽選。）
受 講 料 … 無料　※ただしテーマ2は材料費 2,500 円
申込方法 … QR コードから「メール申し込み」に進み、必要事項を入力して送信してください。または、電話や直接窓口で上野公民館までお申込みください。

申込締切　10 月　13日（月）

テーマ１　若々しい歩き姿勢を身につける！

～ポスチャーウォーキング講座～　（全2回）

歩きが変われば姿勢が変わる。筋力低下の予防だけでなく、見た目印象もアップします！

講　師：小島 由紀子 さん　　時 間：午前１０時～１１時３０分

開 催 日	内　容
１０月２５日（土） １１月　３日（月）	歩くことは、自分らしく人生を謳歌するための重要な要素です。しかし、歩き方によっては、腰や膝の痛みや肩凝りなど、不調の原因になることも…。自分の脚でイキイキと歩き続けるために、正しい歩き方を知る初めの一歩を、一緒に始めましょう。 ※ポスチャーウォーキングは、学会で認められた、エビデンスのあるウォーキングです。

テーマ２　毎日の食卓にプラスアルファで楽しく料理

講師のデモンストレーションを見て、楽しくおいしく学ぶ料理講座です。

講　師：荒木　道子さん　　時 間：午前 10 時 30 分～午後 1 時 30 分

材料費：2500 円（３回分）※１回目に集金。返金できません。

開 催 日	内　容
１１月15日（土） １２月20日（土） １月17日（土）	３回を通して、次のテーマで体を内から整えます。 ☆発酵食品で腸内環境を整え免疫力をつけよう。 ☆カルシウムをしっかり摂ろう。効率よく吸収するメニューで、骨折予防だけでなく、美容にも大切な役割があります。 ☆玄米を見直そう。今まで白米を食べることで捨てていた「ぬか」の栄養を、食べやすく取り込むメニューを紹介します。

申し込み、問い合わせ先　上野公民館　（9時～20 時。月曜休館）
電話 052-603-0304　東海市名和町南之山 10-4　Ｅメール　uekou1@ma.medias.ne.jp