

郡山市中央老人福祉センター 市民シニア講座受講者募集

「シニアのための栄養講座」

日 時・・・令和7年10月7日・14日 毎週火曜日

全2回 13:30~14:30

場 所・・・総合福祉センター5階

「機能訓練室」他

講 師・・・日本調剤郡山薬局 管理栄養士

渡邊 莉鹿子 先生

定 員・・・15人

参加費・・・無 料

準備物・・・飲み物

10月 7日 機器測定

インボディー（体組成）、血管年齢、握力を測定
できます。

※ペースメーカーを装着されている場合は、
インボディーは測定できません。

※裸足で測定いたします。（タイツ等不可）

10月14日 栄養講話

「食事から始めるフレイル予防」

申
込
方
法

市内在住の60歳以上の方対象。9月12日（金）（消印有効）までに、住所、氏名、年齢
電話番号を明記し、①もしくは②のいずれかでお申し込み下さい。

①〒963-8024 郡山市朝日一丁目29番9号「郡山市中央老人福祉センター」まで往復ハガキで

②  k-churou-c@almond.ocn.ne.jpにて（結果を受け取れるよう設定をお願いします）

※応募多数の場合は抽選。往復ハガキ・ともに連名不可

お問い合わせ・・・郡山市中央老人福祉センター Tel924-2966

郡山市中央老人福祉センター 令和7年度市民シニア講座受講者募集

* はじめてのウクレレ *

日 時：10月2日～12月4日 毎週木曜日
13:30～15:30 全10回

場 所：総合福祉センター4階「学習室」
講 師：えみフラスクール講師 阿部 えみさん
定 員：20人
教材費：無料
準備物：ウクレレ(レンタル可)、筆記用具

* スマートフォン *

日 時：10月3日～11月21日 毎週金曜日
13:30～15:30 全8回

場 所：総合福祉センター4階「学習室」
講 師：スマートフォン講師 杉 未希さん
定 員：16人
教材費：無料
準備物：スマートフォン、筆記用具

* 革工芸 ～マルチポーチ～ *

日 時：10月21日～11月11日 毎週火曜日
13:30～15:30 全4回

場 所：総合福祉センター4階「作業室」
講 師：日本レザークラフト協会常務理事
齋藤 美保子さん
定 員：12人
教材費：5,000円
準備物：筆記用具、エプロン、手拭きタオル

○お申し込み方法*****

郡山市内在住の60歳以上の方対象。9月12日(金)(当日消印有効)
までに、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、①もしくは②の
いずれかでお申し込み下さい。

①〒963-8024 郡山市朝日一丁目29番9号

「郡山市中央老人福祉センター」まで往復ハガキで。

②☒ k-churou-c@almond.ocn.ne.jpにて。

※応募多数の場合は抽選。往復ハガキ・☒1通につき1講座。
連名不可

お問い合わせ：郡山市中央老人福祉センター ☎924-2966
