

# 令和6年度 木曾岬町シニアカレッジ

## 仲間と共にシニアライフを充実させてみませんか？

木曾岬町シニアカレッジでは皆さんに学習の機会を提供し、仲間づくりや地域活動など様々なことに興味を持つことができるよう、様々な講座を提供して参ります。

参加者の皆さんで友好を深め、その先にある楽しさを感じていただき、学びを地域に役立て、これからの社会に活用していただけたら幸いです。

### ○対象者

木曾岬町にお住まいの  
60歳以上の方



**参加費無料**

※食材費は別途必要

### ○実施する講座

	日時	講座名	講師等	会場
第1回	1月20日(月) 13:30~14:30	音楽療法でヘルシーライフ	外部講師	ふれあいの里
第2回	2月4日(火) 8:30~13:00	修学旅行「ほんだし」の工場見学 味の素 KK 東海工場(四日市)	—	集合場所 ふれあいの里
第3回	2月17日(月) 10:00~13:00	だしを使った健康に良い料理	木曾岬町役場子ども・健康課 管理栄養士	保健センター
第4回	3月中旬予定	3月町議会傍聴	—	木曾岬町議会
第5回	3月下旬予定 9:00~11:00	健康維持のための体育 ～桜開花のノルディックウォーキング～ ☞ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果を増強するフィットネスウォーキングです	木曾岬町スポーツ推進委員会※ノルディックポールの貸出は、きそさき AZ クラブ様にご協力いただきました。	鍋田川堤防 集合場所 ふれあいの里

○全5回のうち、4回参加された方には修了証をお渡し致します。

○第5回にご参加される方は、運動しやすい服装、靴でご参加下さい。また、熱中症予防のため、帽子や飲み物をご持参下さい。

○第3回に参加される方は食材費500円、とエプロン・三角巾をご持参下さい。

○お問い合わせ・お申込み

社会福祉法人木曾岬町社会福祉協議会

電話:0567-68-2760