

「シニアライフアップ講座」

【日時】 10月9日（金）～11月6日（金）
午後1時30分～3時30分 全4回

【対象】 市内在住の方

【会場】 矢中公民館 2階ホール

【定員】 30人（先着順）

【参加費】 無料

【内容】

回	日時	テーマ・内容	講師
1	10月9日(金)	「湯の国ぐんま!温泉パラダイス」 温泉ライターで県内各地の温泉大使を務める講師が、ぐんまの温泉の魅力をたっぷり伝えます。	小暮 淳さん
2	10月16日(金)	「むかしばなし いろいろ」 ヨロコンデぶっちさんの朗読公演です	岩淵 健二さん
3	10月23日(金)	「矢中落語独演会」 市内各地でご好評をいただいている落語独演会	目白亭 多良福さん
4	11月6日(金)	「笑いの腹式呼吸と脳活性化体操」 簡単な呼吸運動と脳を活性化させるトレーニングを楽しく丁寧に指導します♪	左右田 悦子さん

キリトリせん

「シニアライフアップ講座」 受講申込書 No.

令和2年 月 日

氏名	
住所	高崎市 町
電話	