



H26. 1/20 (月)
午前 9 時より
受付開始!

イキイキ!

ゆたかに、セカンドライフ講座

～人とつながり、ますます素敵なセカンドライフ♡～

仕事や子育てが一段落し、さあこれからますます自分の時間を充実させて、イキイキ、ゆたかな生活を送りたいと思っているあなた！そのきっかけの第一歩として、ぜひ同じ思いのみなさんとながらみましょう!(^^)!

回	日時	テーマ	講師
①	2月13日(木) 10:00～12:00	セカンドライフを楽しむために ～人とつながり、人生が豊かになる～	健康生きがづくり アドバイザー 堀内一恵さん
②	2月20日(木) 10:00～12:00	まずは健康第一(その1) どこでもできる健康体操① ※耳より健康情報つき♡	亀田総合体育館職員※第2回のみ 総合フィットネストレーナー 城元 剛さん あの、おねえさま方に 大人気の先生登場!
③	2月27日(木) 10:00～12:00	まずは健康第一(その2) どこでもできる健康体操②	
④	3月6日(木) 10:00～12:00	もちろんお金は大事ですが、“家族” の円満はもっと大事です! ～法律知識を蓄え、より幸せな セカンドライフを送ろう!～	不幸予防士(元裁判所首席 書記官) 渋井保之さん 
⑤	3月14日(金) 10:00～12:00	ストレス発散! 素敵なホールを独占、 みんなで叙情歌をうたおう	歌声喫茶リーダー 藤田 実さん 
⑥	3月20日(木) 10:00～12:00	セカンドライフを楽しむために ～自分キャッチコピーを考え 名刺交換しよう～	健康生きがづくり アドバイザー 堀内一恵さん

申込み・問い合わせ：亀田地区公民館（江南区文化会館内） ☎025-382-3703

*** 詳しくは裏面をご覧ください ***

詳しいご案内

日時 平成26年**2月13日**~**3月20日** 全**6回**
午前**10時**~**正午**(5回目は**金曜**、ほかは**木曜**)

会場 亀田地区公民館 多目的ルーム(江南区文化会館 内)
※第5回のみ江南区文化会館 音楽演劇ホール

対象 **50歳以上の方** 先着**25人**

参加費 初回のみ **300円**(お茶、お茶菓子代)

申込み **電話(☎ 382-3703)**で亀田地区公民館へ
※平成26年1月20日(月)午前9時より受付開始

会場

亀田地区公民館 (江南区文化会館 内)

〒950-0144

新潟市江南区茅野山3丁目1番14号

TEL: 025-382-3703

FAX: 025-381-7921

E-mail: kameda.co@city.niigata.lg.jp

- JR 信越本線「亀田駅」より車で約10分
- 北陸自動車道「新潟亀田IC」より車で約5分
- 区バス、茅野山・早通乗合バス(カナリア号)
「アスパーク亀田」下車
- 駐車場: 615台完備

