

上越の農産物を食べて おいしくたのしい 健康生活講座

【全4回】

時間 午後1時30分から午後3時30分まで

対象者 市内の65歳以上の高齢者

参加費 88円
※筆別

申込受付終了しました
お申し込みの人数がいっぱい。
費用がかかります。

申込み 6月10日(月)から17日(日)まで、公民館で受け付けています。詳しくは、公民館までお問い合わせください。

◆第2回、第3回は現地学習を行います。
午後1時30分に直江津学びの交流館に集合し、
マイクロバスで移動します。



1	6月20日(月)	お家でできる健康づくり 老化を防ぐ健康維持のための食べ方等	直江津学びの交流館
2	7月4日(月)	上越野菜などの農産物について 生産者さんから学ぶ①	保倉区/ほーりーふぁーむ 久保田農園
3	7月11日(月)	上越野菜などの農産物について 生産者さんから学ぶ②	三和区/三和牛乳 浦川原区/ (株)エー・エフグリーン
4	7月25日(月)	いきいき健康長寿のために 自宅でできる健康体操、 筋力を低下させない食事の紹介等	直江津学びの交流館

《公民館からのお願い》

- ・ご自宅での検温とマスクの着用をお願いします。発熱等の風邪症状がある時は講座への参加をご遠慮ください。主催者の判断で中止する場合があります。
- ・講座の様子を撮影し、公民館だより等に掲載する場合があります。

お申し込み・お問い合わせ

直江津地区公民館

(直江津学びの交流館)

〒942-0001 上越市中央1丁目3番18号

☎ 025-543-2859

平日午前9時から午後4時まで 担当：三宅