

# 公民館の出前講座 ～第二弾～



集会場等で実施しているお茶飲みサロンの協力のもと「人生100年時代、健やかに過ごすために」をテーマにシリーズで講座を実施します。どなたでも参加可能ですので、お気軽にご参加ください。

## 第1回

8月25日（火）午前9時30分～11時  
会場 有間川町内会館

## 第2回

9月3日（木）午後1時30分～3時  
会場 桑取分館

## 第3回

9月10日（木）午前9時30分～11時  
会場 長浜会館

## 第4回

9月11日（金）午前9時30分～11時  
会場 西戸野花立公民館

講師 上越市市民安全課 職員

内容 ① 受付・健康体操など 20分

② 防犯講座 60分

防犯、交通安全の寸劇と講話を聴く。

※各回は同一内容です。

申込 各回開催日の前日まで



**各会場の定員は20人です。出前講座の参加費は無料ですが、別途お茶のみサロンの会費が必要です（100円）**

申込みは谷浜・桑取地区公民館まで



### 【公民館からのお願い】

- ◇体調の悪い時は参加をご遠慮ください。
- ◇講座で撮影した写真を公民館だより等に掲載することがあります。

### 申込み 問合せ

谷浜・桑取地区公民館

☎025-546-2002

公民館主事 鷹股（たかまた）