

とことん延ばそう！

笑いましょ



歩いましょ

健康寿命

Part 2

話しましょ

ウクレレ漫談を聴いて大いに笑い、わらべ歌を歌って呼吸を整え、鼻歌を歌って誤嚥予防、みんなでじっくり話して、ウキウキ地域を歩き、さあ活動を始めましょう！

【期間】令和元年10月4日（金）～11月1日（金）13時30分～15時30分 <全5回>

※第5回は、13時～15時30分（12時30分久地駅集合予定）

【会場】生田出張所 川崎市多摩区栗谷3丁目31番10号（生田駅南口から徒歩約9分）

※裏面の地図を御覧ください。

【対象・定員】50歳以上の関心のある方 25人【受講料】無料（ただし、安全対策費200円自己負担）

【主催】川崎市教育委員会（実施機関：多摩市民館）

【申込】多摩市民館へ来館・電話・FAX・市民館ホームページで9月27日（金）締切（抽選）

【申込必要事項】氏名、住所、電話番号、年齢（必須）、メールアドレス（任意）

【問合せ・申込先】多摩市民館社会教育振興係 〒214-8570 川崎市多摩区登戸1775-1

電話 044-935-3333 FAX 044-935-3398

<http://www.city.kawasaki.jp/tama/category/98-11-1-0-0-0-0-0-0.html>

= 学習プログラム =

回	月 日	学 習 内 容	講 師
1	10月4日（金） 13：30～15：30	オリエンテーション、自己紹介 シニアからのデビュー～ウクレレ漫談を聴き、大いに笑う	ウクレレ漫談師 河野 悟
2	10月11日（金） 13：30～15：30	健康寿命を延ばす！ わらべ歌から学ぶ呼吸法～鼻歌を歌って誤嚥予防	声楽家、わらべ歌伝承家 木原 智子
3	10月18日（金） 13：30～15：30	「これまでの私、これからの私」 話すルールと聴くルールを意識して～みんなで話そう！	企画運営委員 チームとことん！
4	10月25日（金） 13：30～15：30	地域はシニアの力を待っている！ できることから始めよう！至誠館さくら乳児院見学	至誠館さくら乳児院 職員
5	11月1日（金） 13：00～15：30	地域の良さを再発見！～シニアが生き生き地域も生き生き 日本経済新聞川崎別館見学～これからの話し合う😊	日本経済新聞川崎別館職員 チームとことん！



FAX送信 044-935-3398

多摩市民館「シニアの社会参加支援事業（入門コースⅡ）」

とことん延ばそう！健康寿命☺ Part 2 受講申込書

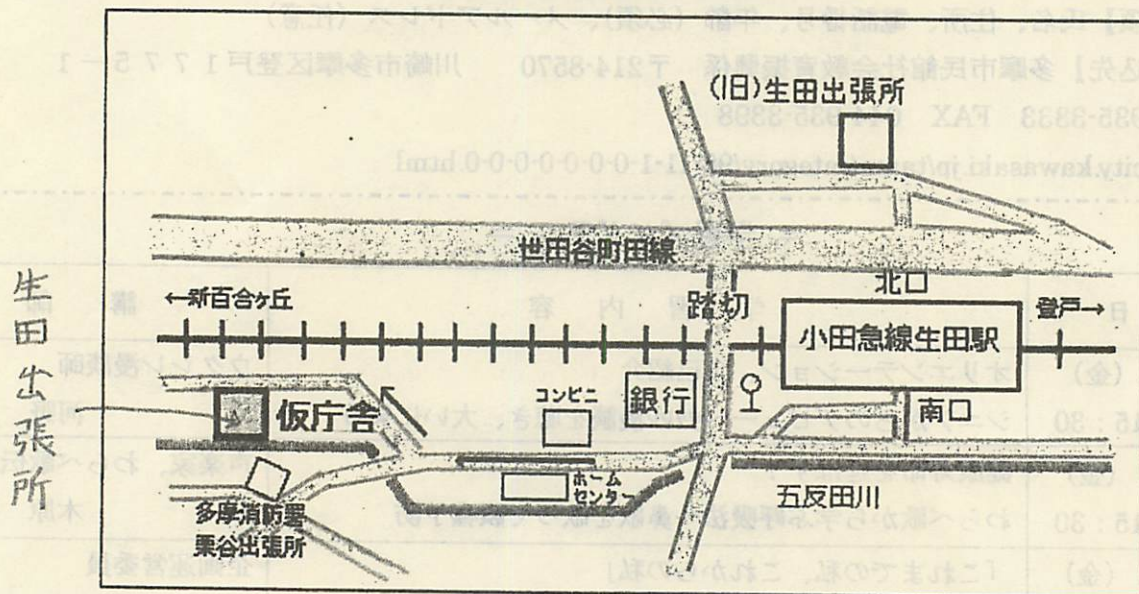
氏名	住所 〒
電話番号	
FAX 番号	e-mail

※申込の際の氏名、住所、電話番号等は川崎市個人情報保護条例に基づき、事業執行の目的に限り使用します。

講座開催会場：多摩区役所 生田出張所 案内図

【所在地】 〒214-0039 川崎市多摩区栗谷3-31-10

小田急線生田駅から徒歩9分



【問合せ・申込先】

多摩市民館 電話 935-3333 FAX 935-3398