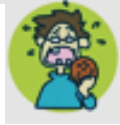




令和7年度 芦野公民館高齢者学級 さくら学園

まだまだ花盛りの皆さん、仲間と一緒に楽しく学ぶ時間を過ごしましょう。

回	日 時	内 容 ・ 講 師 ・ その他
①	6月11日(水) 9:30~11:00	≪開講式≫鈴木 一 芦野公民館長 「なるほど！—芦野の地名大解剖—」 講師 郷土史家 伊藤晴康氏
②	7月16日(水) 9:30~11:30 お弁当試食時間含 (お弁当代無料)	「オーラルフレイル予防 —カムカム健康プログラム体験—」 噛みごたえと栄養バランスを考えたカムカム弁当が提供され 参加者全員で試食します。(お弁当の持ち帰り不可×) 講師 あいおいニッセイ同和損保・東京科学大学 ※芦野地区社協「ふれあいルーム」と共催  
③	8月6日(水) 9:30~11:00	「うたごえ広場—楽しく歌って健康に♪—」 講師 音楽教室すぺらんつぁ主宰 青木澄子氏・伴奏者 古江郁子氏
①8/20(水)9:30~11:30		カムカム健康プログラム(カムカム弁当試食) ※無料
④	9月10日(水) 9:30~11:00	「筋トレ&脳トレ—3B体操でパワーアップ!—」 講師 3B体操協会公認講師 鈴木とも子氏
	②11:00~12:00	カムカム健康プログラム(カムカム弁当試食) ※無料
⑤	10月15日(水) 9:30~11:00	「文化祭に出展—オリジナル『お面』作り—」  講師 栃木県立なす高原自然の家スタッフ ※材料費500円
	③11:00~12:00	カムカム健康プログラム(カムカム弁当試食) ※無料
⑥	11月12日(水) 9:00~11:00	「芦野・伊王野スポーツ交流会」参加賞あり グラウンドゴルフ/輪投げ ※場所:芦野山村広場 他
	④11:00~12:00	カムカム健康プログラム(カムカム弁当試食) ※無料
⑤12/10(水)9:30~11:30		カムカム健康プログラム(カムカム弁当試食) ※無料
⑦	12月16日(火) 10:00~12:00	≪閉講式≫鈴木 一 芦野公民館長(皆勤賞授与) 「てんとうむし体操&年越し蕎麦会食(無料)」 ※芦野地区社協「ふれあいルーム」と共催

『カムカム健康プログラム』について

芦野地区社協ふれあいルームと共催で行う全5回の継続事業です。さくら学園②で体験していただき、その後毎回参加できる方はさくら学園の講座終了後にお話を聞きながらカムカム弁当を食べ、噛む力などを計測します。
初回 8/20(水)と最終回 12/10(水)は単独で9:30~11:30に行います。こちらにもご参加ください。
なお、カムカム弁当は和庵(峯岸)提供です。

◇場 所 芦野基幹集落センター
◇参 加 費 無 料 (⑤の材料費500円は自己負担)
◇お問合せ先 那須町立芦野公民館 ☎0287-74-0002 (小山田・渡邊)

欠席の場合は
連絡ください