



シルバーカレッジOB通信

第 8 号
令和4年5月24日 発行

発行：あま市シルバーカレッジ事務局
(あま市教育委員会生涯学習課 美和公民館内)
あま市木田成亥 18 番地 1
Tel 052-442-2261 (木曜日休館)
Mail shogaigakushu@city.ama.lg.jp

☆令和4年度 シルバーカレッジOB会講座(第1回)のご案内について☆

- 1 日 時：令和4年6月29日(水) 午前10時から11時30分まで
- 2 場 所：あま市美和公民館 1階 実習室
- 3 講 座 名：フレイル予防 学習編
- 4 講座内容：「人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！」をテーマに、セルフチェックを行いながらフレイルやその予防策について学び、フレイル予防にもなる頭の体操などを行います。また、血管年齢測定やベジチェックなども行います。



場所がいつもと違います！
ご注意ください。

※ベジチェックとは…センサーを手のひらに当て野菜摂取の充足度を測定するものです。

- 5 講 師：明治安田生命保険相互会社名古屋西支社 教育・育成課長 伊藤佐貴子氏
- 6 定 員：24名(先着順)
- 7 受 講 料：無料
- 8 申込方法：美和公民館窓口にて申込み(電話等での申込みはできませんのでご注意ください。)
※申込みをされる場合は、窓口にて職員におたずねください。
- 9 申込期間：令和4年6月6日(月)から6月20日(月)まで(ただし、木曜日は休館日です。)
- 10 そ の 他：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止することがございます。
あらかじめご了承ください。

先着順ですので、早めにお申込みください！

今年度より、新たな仲間が加わりました！

令和3年度あま市シルバーカレッジを卒業しました「第5期生」が、今年度からシルバーカレッジOB生として、新たに加わりました！
諸先輩方、これからよろしくお祈いします！
一緒に、シルバーカレッジを盛り上げていきましょう！



●事務局より

引き続き、新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をお願いいたします。