

# サタデーカレッジ開講

昨年好評でした生活講座を30年度は【サタデーカレッジ】として土曜日を中心に月1回程度で年間を通して開催いたします！

内容は健康講座や生活講座です。1年通して色々学んでみませんか？  
内容・講師は未定の部分もありますが、生活に必要な色々なことが学べます。それぞれ受講した各講座をファイリングしていくと自分だけの生活に役立つ素敵なファイルも出来上がります。

受講申し込みをされた方には次回のご案内を郵送にてご連絡いたします。「全部は参加できないわ」という方もいらっしゃるかもしれませんがご心配はいりません、出られない回があっても大丈夫です。

もちろん途中からの参加も大歓迎です♪  
ご家族、お友達と一緒に参加してみませんか？

坂下地区地域づくり協議会では、現在フレイル予防の3本柱『運動・栄養・社会参加』を通して坂下地区の皆様豊かな生活を送っていただけるよう多種多様な講座を開催していきたいと考えております。  
皆様のご参加お待ちしております！！

※講座は予定ですので変更になる場合もございます。日程と詳細が決まりましたら申込みされた方には郵送にて開催のご連絡をいたします。

## ～今後開催予定のサタデーカレッジ～

- ・ 仏事あれこれ
- ・ 終活！家族のために。  
あなた自身のために。
- ・ 元気に歌って口腔ケア
- ・ お寺巡り
- ・ 親子料理教室
- ・ 介護 柔らか食教室 などなど



月

火

水

木

金



日

