

本館 生きがい広場

楽しくバラエティに富んだ内容でお届けします。
仲間とともに「生きがい」をさがしてみませんか！

日程表

回	日程	内容	回	日程	内容
1	5/12	開講式 オリエンテーション	8	9/8	【生活】脳を活性化！大人の塗り絵 * 明治安田連携 *
2	5/26	【運動】ポッチャに挑戦！	9	9/29	【生活】ちぎり絵を楽しみましょう
3	6/9	野外学習① 日本近代文学館及び 駒場東大前散策	10	10/13	【健康】笑える脳活エンジョイニングで リフレッシュ
4	6/23	【健康】慢性の痛みを解決、セルフケア をやってみよう	11	10/27	野外学習② 印刷博物館で工房体験と 小石川後樂園散策
5	6/30	【音楽】皆で歌いましょう	12	11/9 (月)	【運動】ピラティスで筋力UP！
6	7/14	【運動】健康体操で元気に！	13	11/24	【生活】シニアのための滑舌と音読講座
7	7/28	暑気払い 落語を楽しもう 前半振り返り	14	12/8	【音楽】アンサンブルコンサート 閉講式・まとめの会

令和7年5/12(火)～12/8(火) 全14回講座
原則第2・4火曜日 10:00～12:00
(第12回11/9のみ月曜日)

<参加にあたって>

- ① 公民館内では、咳エチケット・手洗い・手指の消毒など基本的感染予防対策の徹底をお願いします。
- ② 体調不良等、自覚症状がある場合、来館をお控えください。

申込方法 4月15日(水)必着までに、Eメールまたは往復はがきに ①住所 ②氏名(ふりがな)
③年齢 ④性別 ⑤電話番号を明記し、公民館本館「生きがい広場」係へ。

◆Eメールの場合は南分館と共通にて、必ず【本館】生きがい広場、と明記

対象 65歳以上の市民の方

定員 28人(多数抽選)

★重複申込は不可(1人1学級まで)

★前年度どの学級にも参加していない方を優先します

参加費 200円(学級運営費) 別途徴収も有

問合せ 小金井市公民館本館 〒184-0004 本町 2-15-11 ☎042-383-1184

✉k020499@koganei-shi.jp (南分館と共通アドレス)



メール申込フォームはこちら！