心も体も軽やかに！
アクティブシニアの元気講座

参加費 無料

11月21日(金)
10時～12時（9時40分開場）

定員 30名

会　　場：鹿島市生涯学習センター「エイブル」 3階研修室

対　　象：65歳以上の方

申込受付：10月21日(火)9時30分から
電話・図書館カウンターで受付

※動きやすい服装と運動靴でお越しください。
※水筒をご持参ください。

1部

講師
川棚　政信さん
理学療法士
（ケアコートゆうあい）

自宅で簡単にできる運動体験で、これからのシニアライフをケガなく元気に過ごしましょう！

2部

講師
梅﨑　京子さん
音楽療法士
（日本音楽療法学会認定）

昔懐かしい歌をみなさんと声を出して歌って、気分も軽やかに笑顔で過ごしましょう！

問合先：鹿島市民図書館　TEL0954-63-4343