

	高齢者教室 「さかたり」	
回	日 時	内 容
1	5月15日（月） 13：30～	開講式 笑いヨガ～笑いを通じて健康に～
2	6月19日（木） 13：30～	いつまでも健康で！ ～フレイル・低栄養・転倒の予防～
3	7月17日（木） 13：30～	白銀工場へ（工場見学）
4	9月18日（木） 10：00～	郷土の偉人について （歴史から学ぶ）
5	10月9日（木） 13：30～	健康寿命を伸ばすために
6	10月23日（木） 8：30～	社会見学 下関方面
7	11月20日（木） 13：30～	自由律俳句を楽しもう！
8	12月15日（月） 13：30～	心豊かに生きる（講演）
9	1月15日（木） 13：30～	レクリエーションを楽しむ
10	2月15日（土） 13：00～	閉講式 幸せについて～歌とお話～