

出張!

あなたの町で

いきいき健康生活づくり

— 毎日を元気に楽しくステキに彩る連続講座 —

町田市では、高齢者の健康づくりのための教養講座、「わくわくカレッジ講座」を開催しています。

講師派遣を無料で利用し、地域のニーズに合わせた講座を開催できます。

町内会・自治会の新しい行事の一つとして、また、地域の方との自主活動グループのきっかけづくりに、是非お申し込みください!

講座一覧

絵手紙

笑いヨガ

つるし雛

パステル画

脳トレ書道

和風踊りでストレッチ

英会話

里山ウォーク

編み物

俳画

セラバンド体操

粘土アート

など



和風踊りでストレッチ



絵手紙



俳画教室

参加費無料!

※材料費がかかる場合があります。

日程や内容などご希望にお応えいたしますのでまずはお電話を!

[問い合わせ] 町田市シルバー人材センター 042-723-2147

中面・裏面も是非ご覧下さい!

