



お出迎え講座へ行こう！

長寿の郷ロクハ荘へ行きます

開催日：10月8日（水）



体験1

音楽ストレッチ

10:00～

昔懐かしい歌謡曲やポップスの音楽に乗せて座ったままでも出来る音楽ストレッチに挑戦！脳とからだのトレーニングになり、時には音楽に併せて懐かしい曲を全員で歌いましょう！ <予定時間：約45分>

体験2

e-スポーツ

11:00～

eスポーツは「エレクトロニック・スポーツ」の略で年齢や性別を問わず誰でも気軽に参加できるスポーツです。太鼓の達人・グランツーリスモ（運転）等に挑戦！ <予定時間：約30分>



自由時間

13:00～14:30

昼食後、カラオケ・お風呂・公園散歩など自由に選択していただけます。カラオケ・お風呂（タオルセット付）は別途料金は不要です。

<体験1・2> <昼食12:00～> は全員で行動をしていただきます。

●開催日：2025.10.8（水）

- ・定員：先着25名
- ・参加費：1,200円（ランチ代含む）
※アレルギー対応はしていません
- ・持ち物：飲み物、着替え
（汗を掻いた時、お風呂に入る時必要に応じて）
- ・申込み：下記申込書に参加費を添えてセンター窓口まで
- ・申込開始：9月8日（月）9:00～（定員になり次第締切）
※キャンセルは開催日前日の午前中までです。
午後以降は返金不可です。ご了承ください。

●タイムスケジュール（予定）

- ・集合：9:15（武道館駐車場）
- ・公用バス出発：9:30
- ・ロクハ荘着：9:45
- ・ロクハ荘で体験：10:00～14:30
- ・ロクハ荘出発：14:45（集合14:30）
- ・まちづくりセンター着：15:00
※あくまで予定です。都合により変更する場合があります。

■お問合せ：山田まちづくりセンター TEL 077-562-0044 ☆月～土 9:00～17:00日祝休館

.....きりとらせん.....

お出迎え講座に行こう！ 参加申込書

No.

●住所：

ふりがな

●名前：

●連絡先：（ ）

●年齢： 歳

参加費1,200円を添えてお申込みください。定員になり次第締切ます。ご了承ください。