

女性セミナー③のご案内

「不整脈ってな～に？」

ドキドキ動悸したり、脈が速かったり年齢を重ねるにつれて色々な症状があらわれます。どうして脈が乱れるのか仕組みや対策などを教えていただきます。

日時：7月7日（木） 10：00～12：00
場所：青山公民館 中会議室
講師：北播磨総合医療センター循環器内科 吉田 明弘氏
申込み・参加費：不要
*高齢者教室と同時開催です。



女性セミナー④のご案内

「内からも外からもいつまでも若々しく！」

お肌のお手入れ方法とメイクアドバイスのほか、血管年齢や骨密度の測定、体の内側から健康になるためのお話など盛りだくさんの内容です。元気で若々しい毎日を過ごしませんか。皆様のご参加お待ちしております。



日時：9月8日（木） 10：00～12：00
場所：青山公民館 中会議室
講師：兵庫ヤクルト販売株式会社
申込み：人数把握のため電話でお申込みください。
参加費：不要 8/30（火）×切



女性セミナー⑤のご案内

「らくらくピアノ教室」



全く楽譜が読めない初心者の方でも、指番号と鍵盤シールでピアノの演奏を体験していただけます。今回は紙鍵盤を使って楽しみながら「よろこびの歌」の両手演奏にチャレンジします。他にも音楽を使って、脳を活性化するメニューも用意しておりますので、是非、お越しく下さい！

日時：10月13日（木） 10：00～12：00
場所：青山公民館 中会議室
講師：全日本らくらくピアノ協会認定講師 川端 敦子氏
申込み・参加費：不要



お申し込みはいずれも9時～17時まで
ご不明な点は、青山公民館 0794-87-1300 まで（担当：鈴木・兼古）