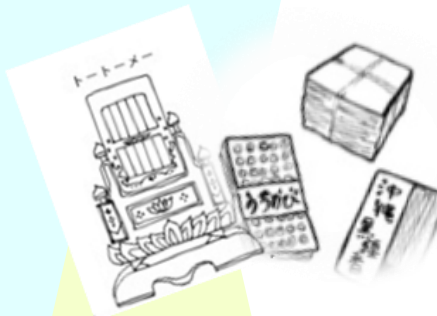


心も体も軽やかに！ シニアライフ

**先着順！
参加費無料**

日時	内容	講師
9/26（金） 14時～16時 健康	フレイル（身体的機能や認知機能の低下） 予防で健康寿命アップ！ 血管年齢チェック、ベジチェック。	明治安田生命より派遣 （MY定期講座）
10/3（金） 14時～16時 歴史	「トートーメーの歴史～＂祟り＂ってナニ？」 現代の状況、課題を知り、解決のヒントを得る。	宮城晴美 新沖縄県史編集委員会会長 沖縄女性史家
10/10（金） 14時～16時 歌唱	歌を皆で歌いましょう。 楽しく歌って、脳も肺も若返り！	池村真弓 歌声サークル講師



場 所 牧志駅前ほしぞら公民館 ホール
対 象 那覇市在住・在勤・在学の60歳以上の人（全3回参加）
定 員 50人（先着順）
申込方法 電話・窓口
参加費 無料
申込み期間 9月1日（月）～定員に達するまで（平日9時～17時）

牧志駅前ほしぞら公民館 電話：917-3443（安里2-1-1さいおんスクエア3階）

※周辺駐車場が混みあう事が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。