

# 小栗大学

高齢者がハツラツと生きるため、仲間と一緒に様々なテーマを毎月学ぶ年間講座です。お気軽にご参加ください！

○毎月1回開催(水曜日)

4/15、5/13、6/10、7/8、8/5、9/9、10/14、11/11、12/9、  
1/13、2/10、3/10

○主なテーマ(予定)

脳トレや軽運動、熱中症予防、理学療法体操などの健康講座

スマホ使い方、キャッシュレス決済、ペット災害対策などの家庭生活講座

異文化交流や長崎県の世界遺産、三味線・落語鑑賞などの教養講座 など

○参加費は無料！

## 【第1回】

日時 令和8年4月15日(水)10:00~11:30

場所 小栗ふれあい会館 多目的ホール1

テーマ 笑って健康 公民館で元気になろう！  
(脳トレ・レクリエーションなど)

講師 宮田 龍郎先生(レクリエーション・インストラクター)

対象 高齢者50人程度

持参品 筆記用具、上履き、飲み物

小栗公民館講座 申込期限:4/8(水)

申込先 小栗公民館(出張所):電話 22-1533