

## ～高齢者学級・みわSDGs学級合同企画～ **高齢者のための快眠術**

【日時】 8月6日（水） 13時30分～14時30分

【場所】 三和公民館 1階 ホール

【内容】 **講演「高齢者のための快眠術」**

【講師】 ねむりにまっすぐ乙丸屋 12代目 乙丸屋 久兵衛 氏

【申込み】 みわSDGs学級の方は、8月1日（金）までに三和公民館へ  
 申し込んでください。

高齢者学級の方は、申込みはいりません。当日お越しください。

## ～第3回 みわSDGs学級～ **秋のストレッチ教室**

【日時】 9月3日（水） 13時30分～14時30分

【場所】 三和公民館 1階 ホール

【内容】 **「秋のストレッチ教室」**

【講師】 小山 克美 さん

石川県リズムダンス協会講師・地域スポーツ指導者

【持ち物】 うちばき・タオル・動きやすい服装で

【参加費】 無料

【募集人数】 20人

【申込み】 8月27日（水）（定員になり次第締め切ります）

※公民館窓口にある参加申込書に記入してください。（電話・FAXも可）

～ストレッチおすすめポイント～

○基礎代謝アップ ○ケガ防止 ○リラックス効果（男性の方もぜひご参加ください）

【問合せ先】 三和公民館 TEL240-7530/FAX240-7831

※「みわSDGs学級」は、会員制ではありません。男女・年齢問わず、その都度  
 申し込んで、お気軽にご参加ください。（定員があります）



※皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。