

令和6年度 登録団体体験講座⑤ 「けやき会」



体験会

講師：けやき会（まなびあテラス登録団体 No.64）

協力：東根市地域包括支援センター中央

「登録団体体験講座」は、まなびあテラスに登録している登録団体が自ら企画・運営し、その団体にまつわる講座を開いて、市民が活動に触れる機会を提供する市民講座です。

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために、からだ作りの体操をしてみましょう。おもりを使った簡単な筋力アップの体操ですので、ご自分の体調や体力に合わせて行うことができます。

主催登録団体の紹介

令和4年発足。70代から90代までの会員7名が健康維持や体力向上のために百歳体操を行い、明るく楽しく健やかな人生100年時代に向けて活動を広げる。活動は毎週火曜日午後1時～2時の1時間、まなびあテラス講座室で行っている。
（代表・森谷アキ氏）

2025

3/15

土曜日

時 間：13：00～14：30

場 所：講座室

対 象：概ね65歳以上の方

定 員：10名（申込先着順）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装と靴

- * まなびあテラスの講座料金は、東根市の文化推進のために参加費をまなびあテラスで一部助成しているため、通常とは異なる金額となっている場合がございます。
- * 講座中の作業状況などを写真・動画で撮影し、当館の広報に利用する場合があります。
- * 申込時に得た個人情報は、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

終了後に約30分、
講師との交流会を行います。
（参加自由）



まなびあ
テラス

お申し込み
お問合わせ

〒999-3730 山形県東根市中央南1丁目7-3
東根市公益文化施設まなびあテラス 東根市市民活動支援センター
電話 0237-53-0230 または総合案内まで直接お申し込みください。