

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいのづくりに向けた事業（坂祝町）

ジャンル：運動・健康

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
マイセルフ講座	地域の先生が企画する講座で公民館がまとめて受講生募集をします。 「シニアのための痛み予防体操」「注文の多い朗読会」「60歳からの脳トレと筋トレ」「手ごねパン教室」「Self Care Yoga」「脳トレ麻雀」「65歳からの健康体操」「姿勢体操教室」「仏像彫刻と木彫り」等	令和7年5月から 令和8年3月	みのかも 定住自立圏域 （美濃加茂市・加茂郡） 在住のどなたでも	1回400円	坂祝町 教育委員会 教育課 0574-66-2409
URL： http://manabino-tobira.net/					