



令和5年度 上宿公民館事業企画委員会企画 文化・教養講座

健康マーじゃん教室



健康マーじゃんとは、健全な頭脳スポーツとして、シニアの健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりや地域コミュニティの活性化などを目的に開催されているマーじゃんのことです。みんなで一緒に健康マーじゃんを楽しみませんか。

【日 時】 令和6年2月20・27日・3月5日の火曜 午後2時～4時 全3回

【場 所】 上宿公民館 学習室2

【対 象】 市内在住の概ね60歳以上で入門者の方(全ての回に参加できる方)

【講 師】 NPO法人健康マーじゃんA空間のみなさん

【持ち物】 筆記用具、水筒(飲み物)



【定 員】 20名

【費 用】 1,000 円(テキスト代)

【申込み】 2月6日(火)まで(日・月・祝日を除く)の午前9時～午後5時までに

上宿公民館へ ※電話申込可

※申込み多数の場合には抽選し、2月7日(水)以降に全員へ連絡します。



■お申込みに当たってのお願い■

- ルールを簡略化するなど初心者の方が無理なく覚えられるようなプログラムを進めます。実際のルールとは違いますので、恐れ入りますが、経験者の方はご遠慮ください。
- プログラムの都合上、全ての回に参加ができる方のお申込とさせていただきます。



【問 合 せ】 上宿公民館

電話:042(345)1164



上宿公民館

公民館事業企画委員会とは

地域のリーダーとの継続的なつながりと、地域住民の意向を適切に反映した公民館の運営を行うための機関で、地域のリーダーと公民館利用者の代表から構成されます。

上宿公民館事業企画委員会は、上宿公民館で行う講座を提案・企画し、実施につなげており、本講座も公民館事業企画委員会が企画したものとなります。

上宿公民館案内図



- 西武拝島線『東大和市駅』徒歩10分
- 都バス『小川一番』徒歩1分
- 西武バス『公会堂前』徒歩3分

上宿公民館

住所：小平市小川町1-308

電話 042-345-1164

