

なかいさくらカレッジ PART1

令和7年度のなかいさくらカレッジ PART1が始まります。

参加したい講座のみの申込でもかまいません。皆さまのご参加お待ちしています♪

開催場所:中井市民センター 2階 多目的ホール

(水分補給の飲み物等は、各自でご用意してください)

6/12(木)
10:00~11:30

「ピアノコンサート」
Mom's ally 川越 麻衣氏
大羽 由貴氏



ピアノを聴いて心身のリフレッシュを図りましょう♪

7/10(木)
10:00~12:00

「シニア健康体操」
一般社団法人 全日本コンディショニングコーチ協会
代表理事 森部 昌広氏
ギラヴァンツ北九州普及部コーチ



体を動かし、人と触れ合うことで心と体の健康維持増進を図りましょう♪

9/11(木)
10:00~11:00

「骨粗しょう症について」
新小倉病院 骨粗鬆症マネージャー
看護師



骨について正しく学び、動ける体づくりを目指しましょう♪

お問い合わせ・お申込み
中井市民センター ☎591-8750