

1回のみ
参加も大歓迎!

楽しく鍛える

脳トレ講座

最初はできなくて当たり前!
まずははじめてみましょう!
講師: 鈴木 敏子



脳を活性化させるための簡単なゲーム、体操、クイズなど、どれも簡単そうにみえるけど、いざやってみると…? 普段使わない脳を楽しく揉みほぐし、リフレッシュ!!

● 日時 : 各回 9時30分~11時30分 全て金曜日

2025年度 年間予定表	2026年4月10日	2026年5月8日	2026年6月12日
	2026年7月10日	2026年8月7日	2026年9月11日
	2026年10月9日	2026年11月13日	2026年12月11日
	2027年1月8日	2027年2月12日	2027年3月12日

- 定員 : 30名(先着順) ※12月はクリスマス会を予定しています
- 対象 : 一般(18歳以上) 600円(税別)以上でプレゼントをご用意をお願いします
- 受講料: 600円/1回
- 持ち物: 筆記用具、飲み物(水分補給の時間があります)、動きやすい服装(ズボン)
輪投げの輪を作るための新聞紙(見開き3枚)・セロハンテープをお持ちください

***** 申込方法 *****

みをつくし文化センター窓口、電話、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください。
※持病がある方は、お申込みの際にご相談ください。

みをつくし文化センター 浜松市浜名区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催:浜松市みをつくし文化センター(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

キリトリ

『楽しく鍛える脳トレ講座』受講申込書 年 月 日

申込みコース(☑を入れる) 12回全部参加 4/10(金) 5/8(金)

6/12(金) 7/10(金) 8/7(金) 9/11(金) 10/9(金)

11/13(金) 12/11(金) 1/8(金) 2/12(金) 3/12(金)

ふりがな

受講者氏名: 男・女

年齢: 歳

電話:

住所:

緊急連絡先(受講者以外)

(できれば携帯をご記入ください)

氏名: /続柄

電話番号: