

2026 シルバーカレッジ

「活」

お役立ち講座

全6回 9:30~11:30

6 / 3
水

温活

冷えとむくみの改善

看護師セラピスト 鳥居郁恵氏

6 / 10
水

整活（からだ編）

正しい歩き方&エクササイズ

ウォーキング講師 倉田信隆氏

チェアエクササイズ 荒木美佐子氏

6 / 23
火

食活

和菓子の文化と体験

菓匠 彩京

6 / 16
火

整活（生活編）

整理収納について

整理収納アドバイザー 木村孝子氏

7 / 3
金

腸活

医科バイオプロティクスについて

藤田医科大学 栃尾巧氏
株式会社ナンブ

7 / 8
水

終活

相続について

中垣健 税理士事務所
中垣健氏

参加費1,500円（材料費）

申込日：5月12日（火）9:00～

申込先：55-0116（電話または直接）

申込条件：60歳以上,全講座受講可能な方

定員：30名

とほなす岡崎 TEL：55-0116 / FAX：55-0156