



令和8年度 中里公民館

みのり学園

参加者 大募集!



歌声

初回:5月14日(木)

第2木曜日 9:30~11:30
中里公民館 2階 フロア

楽しく歌って
ストレス解消♪
歌うことは誤嚥防止
認知症予防に



講師:恩田弘子さん

ルーシーダットン

(タイ式ヨガ)

初回:5月15日(金)

第3金曜日 10:00~11:30
中里公民館 2階 和室

血行促進
免疫力・筋力UP
リラックス効果



講師:小野塚浩美さん

レク友の会

(レクレーションダンス)

初回:4月21日(火)

第1・3火曜日 13:30~14:30
中里公民館 3階 大会議室

歌謡曲で楽しい
ダンス♪
認知症・介護予防
に効果的



講師:吉楽一彦さん

いきいき体操教室

初回:4月8日(水)

毎週水曜日 10:00~11:00
なかさとアリーナ 1階 会議室

簡単な運動で楽しく
無理なく体づくり



講師:中島恵子さん

シニアを対象に4つのクラブと全体学習会などの活動を行っています。
健康づくり、仲間づくり、生きがいがづくり「みのり学園」に参加してみませんか。
初めての方も講師が丁寧に教えてくれますのでご安心ください。



◇【対象】 おおむね 60 歳以上の方 **未経験者大歓迎!**

◇【クラブ活動】 ①「歌声」 ②「ルーシーダットン」
③「レク友の会」 ④「いきいき体操教室」

◇【会費】 前期 (4月~9月) 4,000 円
後期 (10月~3月) 4,000 円

◆複数のクラブを掛け持ちしても同額です。

※年会費の他に材料費や行事の参加費が必要な場合があります

※「いきいき体操教室」は、毎月1週目のみ参加可能となります。

毎月2回目以降は別途「ネージュスポーツクラブ」に登録
(年会費 2,500~3,000 円)し、1回 500 円の参加費が必要です。

◇【開講式】 5月14日(木) 午前9時 30 分~
中里公民館(中里支所)3階 大会議室

◇【申込み・問合せ】 中里公民館 ☎763-2493

◆「みのり学園申込書」に必要事項を記入し、中里公民館に提出
してください。 募集期間:令和8年3月2日(月)~3月31日(火)

※募集期間後であっても定員に満たない場合は、年度途中でも参加できます。

【全体学習会】

参加者同士の交流や、様々な学習や
体験活動の機会として開催

月	全体学習会・行事
5/14	開講式
6月	津南町長生学園交流会
10月	市外めぐり (日帰りバス研修旅行)
12月	体験学習会
2月	お楽しみ豆まき
3月	閉講式・懇親会

◆詳細は「みのり学園だより」で
お知らせします。

◆予定は変更になる場合があります。

みのり学園 申込書

1. 申込者の情報を記載ください。

ふりがな	
氏名	
生年月日	昭和 年 月 日

※継続の方：前年から変更がある場合のみ以下を記載ください。変更がなければ記載不要です。

住所	〒 _____	
	十日町市	番地 _____ (行政区: _____)
電話番号	自宅: 025 _____	_____
	携帯: _____	_____
緊急連絡先	氏名	
	続柄	<input type="checkbox"/> 配偶者(夫・妻) <input type="checkbox"/> 子 <input type="checkbox"/> 孫 <input type="checkbox"/> 兄弟姉妹 <input type="checkbox"/> その他(_____)
	電話番号	_____

※緊急連絡先は、ケガ・急病等で親族への連絡が必要となった場合のみに使用します。
※個人情報はみのり学園の運営のみに使用し、第3者に提供することはありません。

2. 希望するクラブに○をつけてください。(複数可)

	歌声	第2木曜日 / 9:30~11:30/ 中里公民館2階フロア
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	第3金曜日 / 10:00~11:30/ 中里公民館2階和室
	レク友の会(レクリエーションダンス)	第1・3火曜日 / 13:30~14:30/ 中里公民館3階大会議室
	いきいき体操教室	毎週水曜日 / 10:00~11:00/ なかさとアリーナ1階会議室

会費受領	申込受付
/	/