

令和8年度 丹波OB大学 教 養 講 座

兵庫県地域高齢者大学「丹波OB大学」の教養講座は、広く一般の方にも聴講していただけるようにホールでの講座です。どなたでも入場料1,000円でお気軽にご参加いただけます。ぜひおこしてください。

記

日 時 令和8年9月2日(水) 10:30~11:50

場 所 兵庫県立丹波の森公苑 ホール

入場料 1,000円

演 題 懐かしさが元気の秘訣！
懐メロでちょいトレのすすめ

講 師 藤原 真紀 氏
ダンスインストラクター
英語講師
但馬ダンスフェス実行委員会実行委員長



“認知症予防”何から始めればいいのかろう？
まずは仲間と“がははっ！”と笑って、懐メロに合わせて動いてみる。心地よさをぜひ実際に体験してください！

発表者名 (担当者名)	連絡先電話番号
兵庫県立丹波の森公苑 副館長 中村 基生 生涯学習・文化振興係 担当 多谷 茂明	0795-72-5170