



プレスリリース

広島県府中市 情報提供

令和6年4月12日（金曜）

府中市教育委員会 教育部
教育政策課 教育推進係：早嶋

電話 0847-44-9023

府中市老人大学 東部教室

「心地よい自然な呼吸で、心も体も鍛えよう」

府中市では、高齢者教育を推進するため、次のとおり老人大学を実施します。ぜひ取材をお願いいたします。

趣旨：高齢者が自らの生きがいを求めて学習することにより充実した生活を送るとともに、地域のリーダーとして、積極的に社会参加をしていくことを目指し、開催する。

日時：令和6年4月19日（金） 午前10時～11時15分
※令和6年度東部教室の入校式を挙行し、その後、初回の講座を行う。

場所：府中市生涯学習センター 2階 多目的ホール
（〒726-0005 府中市府中町 27-1 TEL:0847-41-8977）

主催：府中市教育委員会・府中市老人大学東部教室運営委員会

演題：心地よい自然な呼吸で、心も体も鍛えよう

講師：ヨガインストラクター おかだ まさこ 岡田 昌子 さん

内容：自然な呼吸法を学び、全身を動かすことで心身の調和を図り、フレイル予防に役立てる。

受講料：100円
※どなたでも参加できます。