


男性の アクティブシニア講座

男性限定の講座を初開講！！動ける身体や冴える脳を維持するためのメンテナンス力を鍛えませんか？あなたに合った専門職からのアドバイス付きです。ぜひ、ご参加ください！

日程	内容	担当者
7月9日 (木)	◆必見！男性の食事戦略 ◆「動ける身体」を維持するトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・管理栄養士 ・健康運動指導士 ・理学療法士 ・文化財保護課職員 ・保健師 等
7月23日 (木)	◆体力測定で知る！あなたの身体 	
8月6日 (木)	◆気軽に楽しく脳トレ・軽スポーツ体験 ほか	
8月20日 (木)	◆出前講座「歴史探訪 しぶかわ文化財めぐり」 ◆コグニサイズで脳と身体を同時攻略！	

参加費
無料

※実施内容や担当者は変更となる可能性があります

講座参加者限定！同時開催！！

8月6日（木）eスポーツ交流会

ハンドルを用いたリアルドライビングシミュレーターでサーキット場を走ってみませんか？（参加費：無料）
『グランツーリスモ7』（PS5® / PS4® 用）使用



Gran Turismo 7: TM & (c)2026 Sony Interactive Entertainment Inc. Developed by Polyphony Digital Inc.

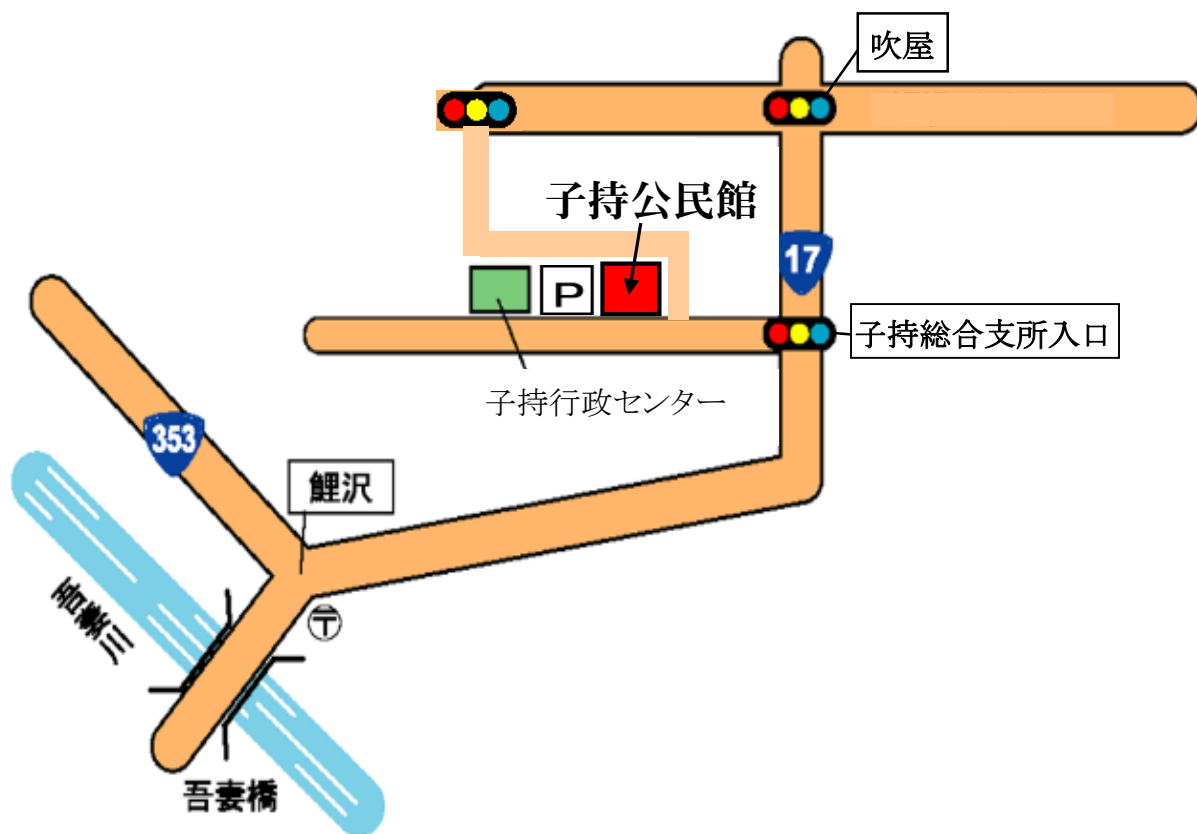
- ◆ 時間 : 13:45 ~ 15:00 (受付:13:30~)
- ◆ 会場 : 子持公民館 3階 ホール (裏面の地図参照)
- ◆ 対象者 : 市内在住の65歳以上の男性
- ◆ 定員 : 20名 (定員を超えた場合は、全4回参加できる人を優先して抽選)
- ◆ 申込期間 : 6月1日(月) ~ 6月22日(月)
- ◆ 申込方法 : ① 電話
② 専用フォーム

申込はこちらから → →



問合せ・申込先 : 渋川市役所 介護保険課 ☎22 - 2116

子持公民館へのアクセス



住所：〒377-0203 群馬県渋川市吹屋380番地1

電話：0279-22-7780