



あさひ大学

集合：朝陽公民館 本館前9時 定員：各16名 参加費：無料

第1回 現地学習(フレイル予防事業)



「初夏のノルディックウォーキング」

信州ノルディックウォーキング協会会長清水さんの指導をいただきながら、初夏の爽やかな風の中、信州・霊仙寺湖をウォーキングします。

日時：6月4日(火) 午前9時～午後3時

講師：信州ノルディックウォーキング協会会長 清水 元雄さん

※約5km歩きます。ポールは公民館で用意いたします。

雨天中止の場合は、お申し込みの方に連絡いたします。

持ち物：昼食・雨具・水分補給用飲料

申込み：5月7日(火)8:30～ 受付開始 (定員になり次第締め切り)



場所：朝陽支所2階 定員：各40名 参加費：無料

第2回 教養講座(地域の学び)

「しなのの伝説 北信地方」

信州にはたくさんの伝説があります。しなのの伝説を語る会さんの「北信地方の伝説」をお聞かせいただき、アルパの演奏を楽しんでいただきます。

日時：6月11日(火) 午前9時30分～11時30分

講師：しなのの伝説を語る会 萱津 信子さん 他

アルパ演奏 小林ユキ子さん

※お話を二部構成とし、二部の始めにアルパの演奏があります。

申込み：5月10日(金)8:30～ 受付開始 (定員になり次第締め切り)



注意事項

○準備の都合から1回毎の申し込みになります。○体調が悪い場合には、参加をご遠慮ください。

【申し込み】朝陽公民館 ☎ 243-7251 又は窓口まで

※裏面もご覧ください➡