

# いちき串木野市 いきいき大学 活動の様子（令和6年度）

生きがいつくりや一般教養など、1時間程度の講座です。一緒に活動しませんか。

（月1回市内11会場にて実施 高齢者元気度アップポイント対象事業）

南九州の食文化について



三味線を楽しむ



本とのふれあい講座



口腔ケアでフレイル予防



笑いヨガ



スローエアロビク



交通安全教室



3B体操



ハーモニカ演奏



島唄で唄って踊って楽しもう



尺八演奏



島唄と三線の調べ



鹿児島の人



耳ツボ健康法



おもしろおかしゅ健康講座



美味しいお茶の淹れ方

