



(※ ヨガ教室スタートします 参加費 1,100 円 第1火曜・女性、第2火曜・男性 10:30～11:30)

日	曜	担当講師	内 容
1	水	中村 高史	お薬の話 No.2
2	木	小澤 礼寛	ケアマネジャー。小山秀子通所介護事業所のとても親切なケアマネさんです。
3	金	(休 み)	 <b>ゴールデンウィーク</b>
4	土	(休 み)	
5	日	(休 み)	
6	月	(休 み)	
7	火	牧野 嘉一	
8	水	上條 比名子	サーキットトレーニング & 笑いヨガ
9	木	吉澤 啓雄	<b>／11:00～13:00 おむすび倶楽部・長野教室 2回目</b>
10	金	中村 隆	会員発表・近況について②
11	土	<b>SBC ラジオ『つれづれ散歩道』 9:06～【遺言について（八十二銀行）】</b>	
12	日	(休 み)	
13	月	山本 友子	綿の栽培を通して思うこと
14	火	永井 様	(坂口政幸さん紹介) マザーサロン主宰者 <b>／10:30～11:30 塚田たみ子さん ヨガ教室【男性】 参加費 1,100 円</b>
15	水	中島 孝明	<b>／11:00～13:00 おむすび倶楽部・須坂教室 1回目</b>
16	木	山崎 桂子	環境改善について
17	金	熊谷 加舟	俳句講座 兼題「五月」「菖蒲」
18	土	<b>SBC ラジオ『つれづれ散歩道』 9:06～【出演：戸井田紗代子さん】</b>	
19	日	(休 み)	
20	月	唐澤 滝男	健康体操「いつまでも若々しくいるために」
21	火	(休 講)	<b>【ながのシニアライフアカデミー開校式のため】</b>
22	水	田畑 和輝	我が家で伝わる家訓とか考え方。 おじいちゃん、おばあちゃん、父、母から言われ続けた言葉とは。
23	木	小林 忍	皆さんと生きがいについて
24	金	(休 講)	(おむすび倶楽部・松本教室開講のため) <b>／11:00～13:00 おむすび倶楽部・松本教室 1回目</b>
25	土	(休 み)	
26	日	(休 み)	
27	月	藤沢 恵美子	オルゴール療法について。素敵な音楽を。
28	火	宮澤 豊穂	戸隠神社・特命。「天武天皇と科野」
29	水	小林 忍	写経を通じて学んだこと
30	木	栗林 秀夫	NPO 法人夢空間・副理事長。「江戸時代」
31	金	江口 宗晴	(岡田浪子さんご紹介) スノーキャロット他、飯山の農業について