

高齢者講座「健康教室」参加者募集!



分かりやすく
楽しいと評判!

健康に関するお話を、水戸ヤクルト販売会社の講師の方が、分かりやすく楽しい語りで教えてくれます。健康な生活のヒントが盛りだくさん。健康な生活を送りたい方、ちょっぴり気になるなという方、時間があるという方・・・どなたでもどうぞお気軽にご参加ください。

講座内容	日時
	場所
1 腸と免疫 ・腸年齢チェック ・腸のはたらき ・毎日の排便のために ・腸内細菌とは ・腸と免疫 ・乳酸菌シロタ株のはたらき	10月24日(水) 13:30~15:00 美和工芸ふれあいセンター
	11月7日(水) 13:30~15:00 御前山市民センター
2 生活習慣予防 ・生活習慣チェック ・主な生活習慣病について・免疫力を上げよう ・予防のための運動と食事 ・乳酸菌シロタ株のはたらき	11月9日(金) 13:30~15:00 山方公民館
	11月12日(月) 13:30~15:00 緒川総合センター
3 健康寿命を伸ばそう ・日常の危険信号チェック ・ロコモティブシンドロームとは ・予防のための運動と食事 ・腸内環境と免疫 ・免疫力を上げよう	11月12日(月) 13:30~15:00 緒川総合センター
	11月12日(月) 13:30~15:00 緒川総合センター
4 みんなで認知症予防 ・早期発見チェック ・認知症について ・認知症予防 ・みんなで楽しく脳トレ ・予防のための食事 ・腸内環境と免疫	11月12日(月) 13:30~15:00 緒川総合センター
	11月12日(月) 13:30~15:00 緒川総合センター

《対象》 市内に在住する65歳以上の方

《参加費》 無料

《募集人員》 各講座 30名(応募者多数の場合は、抽選となる場合があります。)

《講師》 水戸ヤクルト販売株式会社 広報課

※1人 1~4 受講可能です。

《申込期限》 平成30年10月12日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

- ・山方分室 電話 57-2903
- ・緒川分室 電話 56-5111
- ・美和分室 電話 58-2142
- ・御前山分室 電話 55-2116
- ・常陸大宮市教育委員会生涯学習課(市役所3階) 電話 52-1111

きりとり

ふりがな氏名		(男・女)	生年月日	申込日	月	日
住所		〒常陸大宮市	電話番号			
申し込み講座番号 ※希望する講座の番号に○をつけてください。(複数申込可)				1	2	3
				4		

※ 記載された個人情報、高齢者講座以外には使用しません。