

生涯現役！夢を育てる健康習慣 ～人生はいつからでも輝ける～

生活習慣病の予防と健康寿命を延ばす食事法、無理なく続けられる運動法、睡眠の質を高める自然な対処法を学びます。

【日 程】10月27日(火) ～ 11月17日(火) 14:00～16:00

【会 場】芝南公民館 ホール

【定 員】30人(応募者多数の場合には抽選となります)

【受講料】100円(傷害保険料)

※10月15日(木)～27日(火)に根岸公民館仮事務所(芝南公民館内)の窓口にてお支払いください。

第1回 10月27日(火)	からだと心を整える「食べ方改革」	特定非営利活動法人 メディカルヘルスケア療法協会 会長 永瀬 智弘
第2回 11月 3日(火)	5分から始める「健康リハビリ運動」	
第3回 11月10日(火)	脳を休める「快眠メソッド」	
第4回 11月17日(火)	夢を持ち、人生をデザインする「心の健康」	

【募集期間】9月29日(火) ～ 10月10日(土)

【申込方法】根岸公民館仮事務所(芝南公民館内)の窓口へ直接、もしくは電話・インターネット(右記の二次元コード)でお申込みください。

※窓口と電話の受付時間は10月5日(月)を除く
9:00～17:00です。

詳細は、根岸公民館にお問い合わせください。



《お問い合わせ・申込先》

根岸公民館

所在地 川口市芝中田2-3-1
(芝南公民館内)
電 話 048-424-2633

《会場》

芝南公民館

所在地 川口市芝中田2-3-1
電 話 048-265-6412
※交通アクセスは6ページを参照ください。

