

こころと身体を健康をいつまでも！

こころと身体を健康寿命を延ばすために「健康全般」「食事・食品」「運動」「こころ」をテーマとして講義を行います。

【 日 程 】 11月13日(金) ～ 12月18日(金) 14:00 ～ 16:00

【 会 場 】 神根公民館 会議室 **※申込先と実施会場が異なりますのでご注意ください。**

【 定 員 】 30人(応募者多数の場合には抽選となります)

【 受 講 料 】 無 料

第1回 11月13日(金)	健康・元気のもとバランス食 健康寿命延伸！シニアの筋活	NPO法人埼玉健康管理士会 佐藤 玲子 山下 邦代
第2回 11月20日(金)	介護にならないためには 楽しく認知症予防	NPO法人埼玉健康管理士会 海老名 則子 高木 薫
第3回 12月11日(金)	睡眠をちゃんと取りましょう 音楽に合わせて脳トレ リズム体操	NPO法人埼玉健康管理士会 中鉢 芳子 岡田 泰江
第4回 12月18日(金)	シニアの生きがいある人生 笑いヨガで心と体を元気に	NPO法人埼玉健康管理士会 南野 和治 館野 恵子

【 募 集 期 間 】 10月2日(金) ～ 10月30日(金)

【 申 込 方 法 】 神根西公民館仮事務所(芝北公民館事務所内)の窓口
に直接、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9:00～17:00です。

詳細は、神根西公民館にお問い合わせください。



《 申込先 》

神根西公民館(北スポーツセンター)

所在地 川口市北園町11-1

(芝北公民館事務所内)

電 話 048-498-5158

《 会場 》

神根公民館

所在地 川口市神戸29

電 話 048-282-2074

交 通 <JR川口駅東口バス>

7番のりば(川19)戸塚安行駅行

(川20)東川口駅行

⇒「神根公民館」下車

※公共交通機関でお越しください

