

## 生活の知恵と健康アップ講座

加齢に伴う身体面・精神面の変化を理解し、健康で心豊かに暮らすための色々な知恵を学びます。  
毎回健康体操も実施しますので、動きやすい服装でご参加ください。

- 【 日 程 】 10月7日(水) ～ 10月28日(水) 13:30 ～ 15:30
- 【 会 場 】 神根東公民館
- 【 定 員 】 20人(応募者多数の場合には抽選となります)
- 【 受 講 料 】 300円(保険料)

第1回 10月 7日(水)	健康運動教室と体のメカニズム 健康体操	接骨医 増田 憲治 包括支援センター 職員
第2回 10月14日(水)	介護保険を知ろう・物忘れ防止1 健康体操	包括支援センター 職員
第3回 10月21日(水)	健康と食事・物忘れ防止2 健康体操	管理栄養士 渡邊 保隆 包括支援センター 職員
第4回 10月28日(水)	健康とコミュニケーションの重要性 健康体操	歯科医師 赤井 正泰 包括支援センター 職員

- 【 募 集 期 間 】 9月 1日(火) ～ 9月22日(火)
- 【 申 込 方 法 】 神根東公民館の窓口に直接、もしくは電話でお申込みください。  
※受付時間は9月7日(月)・14日(月)を除く9:00 ～ 17:00 です。  
詳細は、神根東公民館にお問い合わせください。



### 神根東公民館

所在地 川口市石神1460  
電 話 048-296-3120  
交 通 SR新井宿駅・戸塚安行駅徒歩20分

《SR新井宿駅・JR東浦和駅バス》  
(東浦82)東浦和駅行  
(東浦82)新井宿駅行  
⇒「石神下」下車、徒歩3分  
⇒「石神中」下車、徒歩5分  
(「石神中」バス停止まりの場合)

《SR戸塚安行駅・JR東川口駅南口バス》  
みんななかまバス戸塚・安行循環  
⇒「石神下」下車、徒歩3分

※公共交通機関でお越しください