

若返り健康講座 ～人生100年をイキイキと生きるために～

若返り(アンチエイジングとは?)、食事習慣、運動習慣、睡眠習慣の初歩的な内容から学びます。また、脳を刺激しながら体も刺激するホルミンス運動を行っていきます。

- 【日 程】 6月9日(日) ～ 6月30日(日) 10:00 ～ 12:00
 【会 場】 鳩ヶ谷公民館 ホール
 【定 員】 40人(応募者多数の場合には抽選となります)
 【受 講 料】 100円(損害保険料)
 ※5月25日(土) ～ 6月1日(土)に窓口にてお支払い
 (月曜日を除く9:00～17:00)

第1回 6月 9日(日)	アンチエイジングとは	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 6月16日(日)	食事習慣	
第3回 6月23日(日)	運動習慣	
第4回 6月30日(日)	睡眠習慣	

- 【募集期間】 5月8日(水) ～ 5月22日(水)
 【申込方法】 鳩ヶ谷公民館の窓口にて直接、もしくは電話でお申込みください。
 ※受付時間は月曜日を除く9:00～17:00
 詳細は、鳩ヶ谷公民館にお問い合わせください。



鳩ヶ谷公民館

所在地 川口市坂下町3-2-2
 電 話 048-285-1688
 交 通 SR鳩ヶ谷駅[出口1] 徒歩7分

《JR蕨駅東口バス》
 3番のりば(蕨03)
 SR新井宿駅行
 ⇒「鳩ヶ谷駅(JA前)」下車、徒歩5分

《JR西川口駅東口バス》
 4番のりば(西川01)
 鳩ヶ谷公団住宅行
 3番のりば(西川04)
 JR東川口駅行
 ⇒「昭和橋」下車、徒歩3分

《JR川口駅東口バス》
 9番のりば(川18)
 鳩ヶ谷公団住宅行
 ⇒「鳩ヶ谷駅(JA前)」下車、徒歩5分

※公共交通機関でお越しください