

## 生きがい・健康コース

### 「健康とコミュニケーション」～講座受講後から始まる、人とのつながり～

身体の健康だけでなく、「人とのつながり」で心の健康にもつなげます。

【日 程】 5月14日(火) ～ 6月4日(火) 10:00 ～ 12:00

【会 場】 新郷南公民館 1階会議室

【定 員】 20人(応募者多数の場合には抽選となります)

第1回 5月14日(火)	コグニサイズ ～参加者同士のつながりを作ろう～	一般財団法人 健康・生きがい開発財団 沼澤 広美
第2回 5月21日(火)	口癖を見直そう ～ネガティブ口癖をポジティブ変換で気持ちを前向きに～	
第3回 5月28日(火)	受講者同士の意見交換 ～他の参加者の趣味趣向を共有しよう～	
第4回 6月4日(火)	利き手でない方の手で書道 ～意識改革につなげ、常識を覆そう～	

【募集期間】 4月17日(水) ～ 5月1日(水)

【申込方法】 新郷南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4月22日(月)・30日(火)を除く9:00～17:00

詳細は、新郷南公民館にお問い合わせください。



#### 新郷南公民館

所在地 川口市大字東本郷80

電 話 048-283-5600

交 通 <JR川口駅東口バス>

11番のりば

(川12)新堀經由草加駅西口行

⇒「本郷橋」下車、徒歩3分

※公共交通機関でお越しください