

## 新郷公民館

# 若返り健康講座

### 令和8年6月のテーマ・内容

#### 耳のしくみ～めまいと難聴～

- ☆ **耳の構造** ▶音の伝達としくみ
- ☆ **難聴** ▶音の正体 ▶聴覚の老化
- ☆ **めまい** ▶自分の体が回る・傾く

講師：NPO 法人埼玉県健康管理士会 中鉢芳子

#### 一日の生活リズムについて

- ☆ **生体リズムのしくみ**
- ☆ **朝・昼・夜にすべき生活習慣**
- ☆ **生活リズムの整え方**

講師：NPO 法人埼玉県健康管理士会 熊木利治

日時 6月19日(金) 14時～15時30分

場所 新郷公民館 視聴覚ホール

受講料 無料

申込み 事前申し込み不要

問合せ 新郷公民館 048-281-0849

お待ちしております。

#### ※受講時の注意事項

- (1) 当日朝の検温を実施し、健康状態をチェックしてください。
- (2) 手洗い・手指の消毒をし、マスクの着用を推奨いたします。
- (3) 人と人との距離を確保してください。

