

医学博士 磯部和正先生による

健康医学講座SPECIAL

part2

健康知識をその原理から理解して 『健康長寿を実践しよう』

昨年の町民セミナーでも好評だった「健康医学講座」を、今年もさらに内容を充実させて開講します。健康で長生きするための方法を、その理由とともに分かりやすく学び、納得して実践につなげる講座です。健康のヒミツを楽しく学ぶ「知的アドベンチャー」の世界を、ぜひ一緒に楽しみましょう！



講師：医学博士 磯部和正先生
(実穀地区 社会教育指導員)

回	内 容	開催日
第 1 回	身体測定と姿勢・呼吸の話	9 月 20 日(日) 10:00～11:30
第 2 回	睡眠と健康の深い関係	10 月 4 日(日) 10:00～11:30
第 3 回	食べ物と健康の不思議な関係	10 月 18 日(日) 10:00～11:30
第 4 回	社会とのつながりと健康と心理テスト	11 月 8 日(日) 10:00～11:30

場 所

中央公民館 3階 集会室

募集人数

各日先着30人(町内在住・在勤・在学の方)

申込期間

8 月 21 日(金)から 9 月 13 日(日)まで

申込方法

電話または中央公民館窓口にてお申し込みください

お問合せ

中央公民館 TEL:029-888-2526 9:00～17:00

※月曜日・祝日は休館

無料

