

# 令和2年度 『健康講座』 受講生募集

～健康について学び、体を動かして  
心身をリフレッシュしましょう！～

出合公民館 TEL 0836-73-2069

この講座は、講義やスポーツ実技、レクリエーションや調理実習を通して心と体の健康づくりについて学ぶとともに参加者相互のふれあいを深めるものです。

また、今年度も出合食生活改善推進協議会の皆様のお世話で、高齢者・独居老人の方対象の『ワンコインランチ会』（2回）開催します。楽しい会食をしましょう。

お誘い合わせ、奮ってご参加くださいますようご案内いたします。

今年度の『健康講座』の開催日は下記のとおりです。

令和2年度 健康講座 学習計画 （第1水曜日 9:30～11:00）					
回	開催日	学習テーマ	講師等	学習形態	備考
1	6月 3日	開講式 定期健康診断の受診	小野田赤十字病院長 清水 良一 氏	講義	学習内容の説明
2	7月 1日	グラウンドゴルフ ワンコインランチ会	出合体育振興協議会 出合食推	実技 会食	会食は高齢者対象 事前申し込み 会費500円
3	8月 5日	健康は笑いからⅠ	市スポーツ推進委員 吉富 依子 氏	講義	
4	9月 2日	健康と食生活 薬膳料理	管理栄養士 中野 理恵子 氏	講義 実習	調理実習参加者は、 材料費500円
5	10月 7日	体の成長と老化	小野田赤十字病院長 清水 良一 氏	講義	
6	11月 4日	健康は笑いからⅡ ワンコインランチ会	吉富 依子 氏 出合食推	講義 会食	会食は高齢者対象 事前申し込み 会費500円
7	12月 2日	冬場の感染症対策	小野田赤十字病院長 清水 良一 氏	講義	
8	2月 3日	ペタンク 閉講式	出合体育振興協議会	実技	

※ 1次申込締切:4月30日