

令和7年度 主催講座

健康講座 受講生 募集

出合地域交流センター TEL 0836-73-2069

この講座は、講義やスポーツ実技、レクリエーションなど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。

今年度の『健康講座』の開催日及び開催内容は下記のとおりです。



原則 第2金曜日 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13日	開講式・健康は笑いから	市レクリエーション協会 会長 吉富 依子 様	実技	
2	7月11日	モルックを楽しもう (雨天時：ボッチャ)	市文化・スポーツ 推進課 職員	実技	運動のできる 服装で参加
3	9月12日	眠れていますか？ より良い睡眠のための健康管理	株式会社 ヤクルト山陽	講義	10:00～ 11:00 開催時間注意
4	10月10日	あなたの歩き方は大丈夫？ ～ウォーキングのコツ～	理学療法士 道祖 悟史 様	実技	運動のできる 服装で参加
5	10月24日 開催日注意	グラウンドゴルフを楽しもう (雨天時：ボッチャ)	出合グラウンド ゴルフクラブ	実技	運動のできる 服装で参加
6	1月9日	血管若返り講座	市高齢福祉課 職員	講義・実技	
7	2月13日	コミュニケーションダンス ・閉講式	準中級レクリエーション インストラクター 飯島 護 様	実技	運動のできる 服装・靴で参加

・・・・・・・・・・・・・・・・・・ き り と り ・・・・・・・・・・・・・・・・・・

令和7年度『健康講座』参加申込

(右の2次元コードからでも申込できます)



・件名：健康講座
・本文：氏名、住所（自治会名）、連絡先を入力の上、送信して下さい。

氏 名	住所(自治会名)	電話番号