

# フレッシュ健康栄養教室

～みんなで始めよう！新しい健康づくり～

成人のための健康づくりをテーマにした大人気の長寿講座を今年も開講します！

この講座は、川崎医療福祉大学と連携し、大学の講師の先生や学生さんと一緒に大学での研究成果を分かりやすく学びます。自分の体とゆっくり向き合ういい機会になること間違いなしです。

ぜひご参加ください！

| 開講日       | 学習テーマ                              | 会場            |
|-----------|------------------------------------|---------------|
| 9月17日(木)  | 元気に動き続けるために<br>～食べて動いてフレイル予防～      | ゆるびの舎<br>研修室  |
| 10月22日(木) | 腸を整えて元気に！<br>～食事と運動で快適生活～          | ゆるびの舎<br>研修室  |
| 11月19日(木) | 元気な体は巡りから！<br>～食事と運動で血管ケア～         | 中央公民館<br>講座室2 |
| 12月17日(木) | 上手に食べて元気に！<br>～食事へのひと足し、間食の選び方と工夫～ | ゆるびの舎<br>研修室  |

※時間はいずれも9：30～11：00です。(9：00受付開始)

※本講座は「はやしま学 まなびの舎」の単位認定の対象となります。

募集定員 30人(多数の場合抽選、ただし初めての方優先)※4回出席が原則です。

申し込み多数の場合は抽選とし、ご参加いただけない場合のみ9/5までにご連絡  
します。連絡がなければご参加いただけます。

受講料 無料

申し込み 8月30日(日)までに申込書に必要事項を記入し、持参かFAXで生涯学習課(ゆるびの舎)まで。またはQRコードを読み込み、電子申請で申し込みもできます。

問い合わせ 早島町教育委員会生涯学習課(ゆるびの舎内) TEL 086-482-1511

FAX 086-482-4802



↑キリトリ

2026フレッシュ健康栄養教室 川崎医療福祉大学連携講座 申込書 (8月30日締め切り)

|      |   |      |     |                 |  |
|------|---|------|-----|-----------------|--|
| ふりがな |   | 性別   | 男・女 | 年齢              |  |
| 氏名   |   |      |     |                 |  |
| 住所   | 〒 | 電話番号 |     | 本講座の受講経験<br>有 無 |  |
|      |   |      |     |                 |  |