

# 人生100年時代を 元気に生きる

～健康寿命を延ばす  
3つの秘訣！～



## 秘訣1

転ばぬ先の養生～予防でイキイキ元気～

11月 4日(日) 10:00～11:40

## 秘訣2

継続は力なり～運動を楽しむコツが見つかる～

11月23日(金・祝) 10:00～11:30

## 秘訣3

笑う門には福きたる～笑いで健康を手に入れる～

12月 1日(土) 10:00～11:40

詳細は  
裏面へ→

会場:菊池市生涯学習センター  
(KiCROSS)2階 中央公民館  
【住所】〒861-1331 菊池市隈府872番地1



主催:熊本県教育委員会・菊池市教育委員会

## 第1回

11月4日(日)  
10:00~11:40

(開講式含む)

転ばぬ先の養生  
～予防でイキイキ元気～

講師:日赤熊本健康管理センター  
保健師 川島 和美 さん

【内容】健康なうちから病気にならない方法や健康が長続きする方法を知り、自身の健康管理に関心を持つ。

第1回目は菊池市生涯学習センター  
1周年記念イベントの中で開催!

世界糖尿病デーに合せ、菊池郡市医師会との共催により、血管年齢測定、血糖検査、食育SATシステムなど健康コーナーを設置します。

みなさん、お気軽にお越しください!

(時間 10:00~16:00)



## 第2回

11月23日(金・祝)  
10:00~11:30

継続は力なり  
～運動を楽しむコツが見つかる～

講師:熊本県立大学  
教授 松本 直幸 さん

【内容】運動の必要性と楽しさを学び、実際に体験することで、毎日の健康づくりに生かしていく。運動体験ブースで自分に合った運動を見つけよう!

(※動きやすい服装で、上履き用運動靴を持参ください。)

## 第3回

12月1日(土)  
10:00~11:40

(閉講式含む)

笑う門には福きたる  
～笑いで健康を手に入れる～

講師:熊本大学文学部  
教授 木村 博子 さん

【内容】笑いをテーマに健康について考え、笑いと音楽療法を体験しながら、心身への好影響を知る。講義後には、生活習慣病予防に効果のある菊池の食材を使った簡単料理の紹介と試食あり!

★対象:健康に関心のある方

★定員:100名程度(各回)

★申込方法:必要事項を記入の上、  
右記の申し込み先まで窓口、電話、  
FAX、メールにてお申し込みください。

★申込期限:各講座開催日の1週間前まで

菊池市教育委員会  
生涯学習センター  
中央公民館

TEL:0968-25-1672

(平日:8時30分~17時00分まで)

FAX:0968-25-2929

メール:

kouminkan@city.kikuchi.lg.jp

きりとせん

「サテライト菊池教室」を受講します。

●氏名

●電話番号

●住所 〒

●性別

●年齢 歳

申込講座(○で囲む ※複数可 第1回・第2回・第3回)

※いただいた個人情報は、当講座以外の目的には使用しません。