

参加無料

楽しみある明日へ

～元気ハツラツ 健康のススメ～



なかまとつながる！

体を動かしたくなる！



ぐっすり眠れる！



生きがいが見つかる！



参加は三文の『得』

得

1

10月9日(火)

眠り

で健康な明日

ぐっすり眠るコツ、疲れを回復できるコツを知って得

得

2

11月12日(月)

運動

で元気な明日

ちょっとした運動でなかまとつながって得

得

3

12月17日(月)

生きがい

で楽しい明日

毎日ワクワク生涯青春のヒントを聞いて得

開始時刻: 午前 10 時

会 場: 甲佐町生涯学習センター「輝」ホール

申込方法等の詳細は裏面へ

10/9(火)
午前10時～
11時40分

- ・「いい眠りで健康な明日～起きてる時の一工夫」
- ・久留米大学医学部 教授 内村直尚氏

11/12(月)
午前10時～
11時30分

- ・「いい運動で元気な明日～ちょっとの運動で大きな喜び」
- ・熊本保健科学大学リハビリテーション学科教授 山元総勝氏

12/17(月)
午前10時～
11時40分

- ・「いい生きがいで楽しい明日～毎日ワクワク生涯青春」
- ・熊本大学教育学部 名誉教授 吉田道雄氏

会場：甲佐町生涯学習センター「輝」ホール

申込方法

- ◎対象者…町民大学受講生・上記講座に興味ある町民の方
- ◎定員…100名程度
- ◎申込方法…必要事項を記入の上、窓口・電話・FAXにてお申込みください。
- ◎申込締切…各回開催の前日まで
- ◎申込・問合せ先…甲佐町教育委員会 社会教育課(担当:森田)

TEL:096-234-2447 FAX:096-234-2957

1回でも2回でも受講できます。ぜひ、得してください。

※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。

切り取り線

平成30年度「サテライト甲佐教室」を受講します。

●氏名 _____

●年齢 _____ 歳

●性別 (男 ・ 女)

●住所 甲佐町(行政区) _____ 区 ●電話番号 _____

●申込講座(○で囲む)※複数可 第1回 ・ 第2回 ・ 第3回