

人生 100 年時代！

これからの健康づくりを学ぶ講座

「人生 100 年時代到来」と言われる現在、これから健康な人生を楽しく過ごすための学びを提供します。高野病院から 3 名の先生をお迎えして以下の通り 3 回シリーズで行います。

記

☆期日・内容・講師

11 月 26 日 (日) 「ストレスと上手につきあうために」 濱川文彦氏

12 月 3 日 (日) 「感染症と検査」 中島みどり氏

12 月 10 日 (日) 「生活習慣病予防のための食生活」 後藤有規子氏

☆時 間：13 時 00 分～14 時 30 分

☆場 所：植木文化センター（植木公民館）視聴覚室

☆募集人数：どなたでも 30 人

☆参加費：無料

☆申込締切：11 月 12 日 (日)

※申込み多数の場合は抽選になります。

※受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。

申 込 方 法

① 文化センター窓口

63 円の郵便はがき一人 1 枚ご持参ください。

(表面に、申込者の住所・氏名を記入)

② 往復はがき (締切日必着) (126 円)

返信表面：住所・氏名

往信裏面：講座名・住所・氏名・年代・電話番号

③ インターネット

熊本市HP → 「植木公民館」で検索 → 「主催講座案内」から申込み

申込み及び問合せ先

植木まちづくりセンター・植木公民館 (植木文化センター内)

〒861-0136

熊本市北区植木町岩野238-1

TEL (096) 272-6906

