



令和元年度（2019年度）「サテライト宇土教室」

# どんどん伸びる

## 健康寿命

知って  
得する！

～明日になるのが楽しみになる～



第1回

11月19日（火）14:00～15:40

「最大の敵は、健康への無関心」

～日々の心がけが最大の防御～

第2回

12月5日（木）14:00～15:30

「はじめよう！ヘルシーメニュー」

～元気に生きるための「食」と「運動」～

第3回

12月17日（火）14:00～15:40

「生涯青春！イキイキ生きるヒント」

～楽しみを見つけ方教えます～

会場

花園コミュニティセンター

（住所：宇土市古保里町977 電話(0964)23-2825）

参加費

無料

詳細は裏面を



主催 熊本県教育委員会・宇土市教育委員会

●第1回● 最大の敵は、健康への無関心 ～日々の心がけが最大の防御～

日時 令和元年11月19日(火) 14:00～15:40

講師 日本赤十字社熊本健康管理センター 保健師 川島 和美さん

病気になってからの対処療法ではなく、病気を予防する方法や健康寿命が伸びる方法を学ぶことで、自分の健康への関心が高まります。

●第2回● はじめよう!ヘルシーメニュー ～元気に生きるための「食」と「運動」～

日時 令和元年12月5日(木) 14:00～15:30

講師 熊本県立大学 准教授 吉村 英一さん

健康寿命を伸ばすためには、食と運動の習慣化が大切であることを学び、実生活に生かすことができます。

●第3回● 生涯青春!イキイキ生きるヒント ～楽しみの見つけ方教えます～

日時 令和元年12月17日(火) 14:00～15:40

講師 熊本大学教育学部 名誉教授 吉田 道雄さん

人とつながることの大切さや楽しく生きていくための考え方を学び、前向きに生きていこうとする意欲が高まります。

●対象 どなたでも御参加いただけます。

●定員 各回30名程度 ※複数回申込み可・先着順

●申込方法 必要事項(①氏名(ふりがな明記) ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤申込講座)を記入の上、電話、FAX、メールで宇土市教育委員会生涯活動推進課までお申込みください。

●申込締切 各回開催日の前日まで(定員になり次第締め切ります。)

●受講料 無料

●申込・問合せ先 宇土市教育委員会 生涯活動推進課

TEL: 0964-22-6510 FAX: 0964-23-1002

メール: [syougai01@uto.kumamoto.jp](mailto:syougai01@uto.kumamoto.jp)

.....切り取り.....

令和元年度(2019年度)「サテライト宇土教室」を受講します。

ふりがな 氏名	年齢
〒 住所	TEL
申込講座 (○で囲む) ※複数可 第1回 第2回 第3回 全て	

※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。