



健康寿命をのばそう！

「まだまだ育自 自分は育つ！」受講者募集！

あなたは、日々の生活を元気に過ごしていच्छいますか？
 少子高齢化社会時代を生きぬくために、シニアの方を対象に5回連続講座を行います。
 まだまだ自分を育てようという意味で「まだまだ育自 自分は育つ！」に参加して心も身体も元気で
 長生きをめざしましょう！たくさんのご応募をお待ちしています。

対 象	50歳くらい以上の方
定 員	15人 (申し込み多数の場合は抽選。結果は郵送でお知らせします。)
受 講 料	無 料 (5回目のみ材料費が500円かかります。)

プログラム **開催場所**：上野公民館
開催時間：10時～11時30分 (5回目の料理のみ 10時～13時)

回	開催日	テ ー マ	講 師
1	9月27日(火)	★いくつになっても脳は進化する！ ～自分らしく歳を重ねること～ ①「いくつになっても進化する脳」のしくみ ②今日から始める「脳が進化する」習慣 ③「会話」は脳の健康。 聴いて話してともに考えよう。	育脳インストラクター 小島由紀子さん
2	10月 4日(火)		
3	10月18日(火)		
4	10月25日(火)	★身体を使って、より脳を若返らせよう ～体操と呼吸法で体内の酸素が増え新しい脳細胞 ができることで気持ちも前向きになれます～	市民大学名誉教授 田所 幸恵さん
5	11月 2日(水)	★足りてないかも！？その食事 ～シニアがとりたい栄養について、学んで作って、 みんなでいただきます～	管理栄養士 新海美奈子さん



下記申し込み書にご記入のうえお申し込みください。電話でも受け付けます。

申し込み締め切り・・・**9月15日(木)**

申し込み受け付け時間：9時～20時 (上野公民館 休館日を除く)

市民大学「平成嚶鳴館」

〒476-0002 東海市名和町南之山10-4 上野公民館

電話番号 052-603-0304

問い合わせ
もココへ

◆◆◆申し込み書◆◆◆

..... キ リ ト リ

ふりがな 名 前		電 話	
住 所	〒		