

みんなの

健活！

わかぞの

プロジェクト

～健やかに自らを活かす豊かな暮らしを目指して～

人生100年時代、自分らしく健康に生きられるために
今から出来ることを始めませんか？

全4回のシリーズで
「睡眠」「健康」「栄養」についてのお話です。



市民講座4回シリーズ

	日程	時間	開催場所	講師/定員	テーマ・内容
第1回	4月14日(木)	10:00~11:30	多目的ホール	明治安田生命FP	【最適な「睡眠」を考えよう】
				松永義枝 定員20名	人生100年時代！よい睡眠をとるために正しい知識を知り、よい睡眠をとるためのポイントを学ぼう
第2回	5月12日(木)	10:00~11:30	多目的ホール	明治安田生命FP	【よい睡眠のための睡眠環境を知ろう】
				松永義枝 定員20名	よい睡眠のためのちょっとした工夫を知り睡眠満足感を高めましょう
第3回	6月9日(木)	10:00~11:30	多目的ホール	明治安田生命FP	【老化を防いで身体の中から健康になろう】
				松永義枝 定員20名	いつまでも若々しくいられるため、止められる老化のポイントを学びましょう
第4回	7月14日(木)	10:00~11:30	多目的ホール	明治安田生命FP	【健康に必要な不足している栄養素を知ろう】
				松永義枝 定員20名	バランスのよい食事の組み合わせを知り、家族も健康になるポイントを学ぼう

【お申込み・お問合せ先】

若園市民センター

☎ 921-3344









	日程	時間	内容
第2回	5月12日(木)	10:00~11:30	よい睡眠のための睡眠環境
第3回	6月9日(木)	10:00~11:30	止められる老化のポイント
第4回	7月14日(木)	10:00~11:30	不足している栄養素を知る

