

参加費無料

回覧

令和4年度 東部ブロック好文塾

# 人生100年時代 健康を考える

～健康な心と体は日々の生活から～

## 第1回 睡眠と健康の知恵袋

～よい睡眠を知る・実践・実感～

11月10日(木) 14:00～15:30

講師 明治安田生命

FPコンサルタント 佐藤 滋郎 先生



## 第2回 レインボー健康体操

～生活動作に必要な筋力を鍛える～

11月17日(木) 14:00～15:30

講師 健康運動指導士

磯崎 幹子 先生

持ち物 タオル(80cmサイズ), 上履き,  
飲み物



## 第3回 食のとっても大切なお話

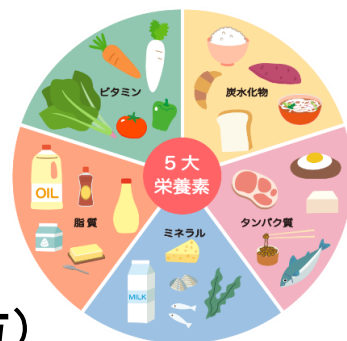
～主食の米について～

12月5日(月) 14:00～15:30

講師 クッキングスクールネモト

根本 悦子 先生

持ち物 筆記用具



○定員 30名 (できるだけ3回とも参加可能な方)

○会場 城東市民センター (水戸市城東3-1-47)

※お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。

主催: 城東・竹隈・上大野・吉田・酒門・吉沢市民センター, みと好文カレッジ

**\* 申込方法** 下記のいずれかでお申し込みください。

- ・ 下記の市民センター窓口へ直接お越しいただき、お手続きください。
- ・ 下記QRコードにて、みと好文カレッジのメール作成画面にご入力ください。
- ・ 下記(1)～(5)の必要事項を記入の上、みと好文カレッジにメール、FAXまたはハガキにてお申し込みください。

- (1) 件名「人生100年時代 健康を考える」
- (2) 氏名(ふりがな)
- (3) 郵便番号
- (4) 住所
- (5) 電話番号



メール申込用QRコード

※ 定員を超えた場合は抽選を行い、結果は全員に郵送で通知します。

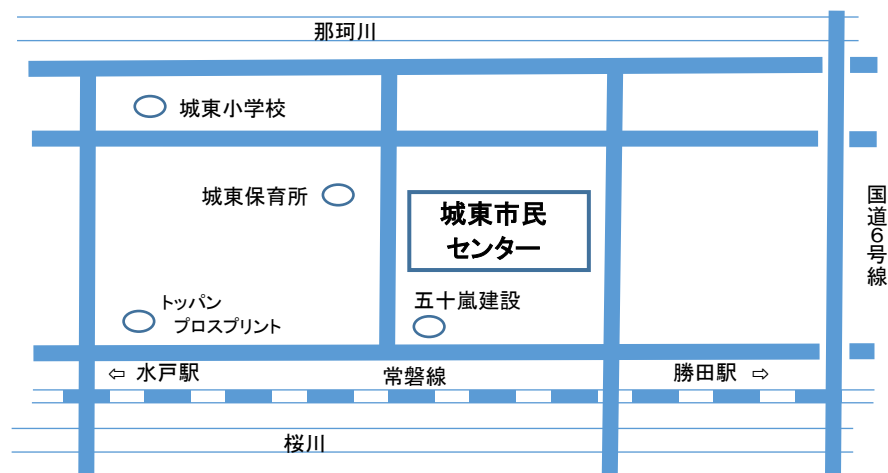
**\* 申込締切 10月20日(木)必着**

**\* 対象** 東部地区(城東, 浜田, 上大野, 吉田, 酒門, 吉沢)にお住まいの一般成人の方

**\* 問合せ先**

城東市民センター	TEL	221-9974	吉田市民センター	TEL	247-2316
竹隈市民センター	TEL	231-2045	酒門市民センター	TEL	248-0024
上大野市民センター	TEL	221-4994	吉沢市民センター	TEL	247-1989
みと好文カレッジ (水戸市総合教育研究所3階)	TEL	303-6602			
	FAX	303-6601			
	mail	college@city.mito.lg.jp			
	住所	〒310-0852 水戸市笠原町978-5			

**会場案内図**



「人生100年時代 健康を考える」FAX申込書 FAX 029-303-6601

氏名	ふりがな	電話番号	
	(〒 - )		
住所	(〒 - )		

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、変更・中止になる場合がございます。  
また、参加にあたっては、マスクの着用、手指消毒等の感染予防対策にご協力をお願いします。