

10才の 若返いを目指して

～健康に勝る宝なし!～

生活スタイル・脳・心から日々の若返いを目指し、健康づくりの意識を高めよう!

1 1/7 (金)
14:00～15:30
脳の不思議

～あなたの脳、
ポーっとしてんじゃねえよ!!～

講師：茨城県生涯学習・
社会教育研究会 会長
はせがわ こうすけ
長谷川 幸介 先生



2 1/14 (金)
14:00～15:30
**with コロナ時代と
心の健康**

～絵本を通して～

講師：絵本カフェ
「なんだかうれしい。」店主
はせがわ れいこ
長谷川 鈴子 先生

3 1/25 (火)
10:00～11:30

**誰でもできる!
漢方で若返り**

～からだにいい物・からだにいいこと～

講師：五藤薬局 薬剤師
うえだ よういち
上田 洋一 先生

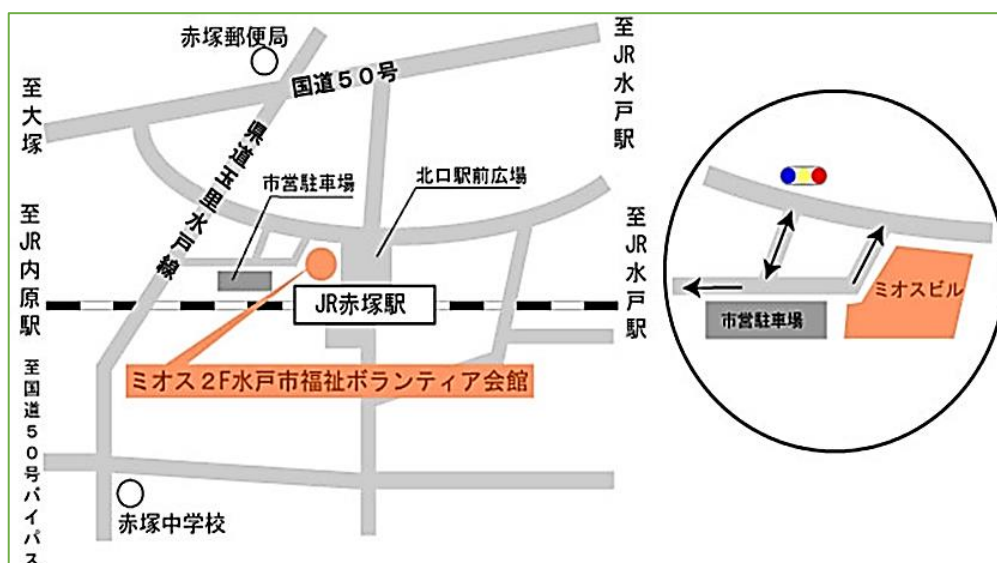


参加費無料

- 場所：ミオス2F 水戸市福祉ボランティア会館（大研修室）
- 対象：水戸市在住または通勤する方で、3回とも参加可能な方
- 定員：30名（申込多数の場合は抽選とし、結果は申込者全員にはがきにてお知らせします。）

会場案内

- 場所：ミオス 2F 水戸市福祉ボランティア会館（住所：水戸市赤塚 1-1）
※お車の方は、市営赤塚駅北口駐車場をご利用の上、駐車券をお持ちください。



申込方法

参加希望者は、件名に講座名「10才の若返りを目指して」と氏名（ふりがな）・郵便番号・住所・電話番号を記入し、はがき・FAX・メールでお申込ください。

- 申込・問い合わせ先：水戸市教育委員会みと好文カレッジ
- 申込締め切り：令和3年12月10日（金）必着



QRコード

こちらからメールでお申し込みできます



住所：〒310-0852 水戸市笠原町 978-5
水戸市総合教育研究所 3F みと好文カレッジ



電話：029-303-6602
FAX：029-303-6601



メール：college@city.mito.lg.jp

講座「10才の若返りを目指して」FAX 申込書 FAX：029-303-6601

ふりがな 氏名	住所（〒 ー ）
	電話

- マスクの着用、手指消毒等、新型コロナウイルス感染症対策のご協力をお願いします。
- 今後の感染状況などにより、講座を中止にさせていただく場合がございます。