

ずっと 健康でいるために

～日々の生活で、健康づくりの意識を高め実践しよう～

1

11/8(火)

14:00～15:30

人間の記憶の秘密

～こうして脳は作られた～

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

11/15(火)

14:00～15:30

今日もできる

漢方で実践

～健康な生活のためのヒント～

講師：五藤薬局 薬剤師

うえだ よういち
上田 洋一 先生

3

11/29(火)

14:00～15:30

心と身体を ととのえて

～シンキングボウルによるヒーリング～

講師：ネパール市場 MAAYA 店主

シンキングボウルヒーラー&セラピスト
シュレスタ ルパス 先生



参加費無料

- 場所：水戸市桜川市民センター（ホール）
- 対象：水戸市在住または通勤する成人で、3回とも参加可能な方
- 定員：20名（申込多数の場合は抽選とし、結果は申込者全員に郵送にてお知らせします。）

会場案内

● 場所：水戸市桜川市民センター（住所：水戸市河和田町 2894-4）



申込方法

参加希望者は、件名に講座名「ずっと健康でいるために」と明記の上、氏名（ふりがな）・郵便番号・住所・電話番号（日中連絡がつく番号）を記入し、はがき・FAX・メールでお申込みください。

- 申込・問合せ先：水戸市教育委員会みと好文カレッジ
- 申込締切：令和4年10月20日（木）必着



QRコード

こちらからメールで
お申込みできます



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「ずっと健康でいるために」FAX 申込書 FAX：029-303-6601

ふりがな 氏名	住所（〒 ー ）
	電話

- 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。