



健康寿命を延ばそう！

～毎日を若々しく過ごすために～



第1回

『笑いヨガ』 ～笑う門には元気来る～

日時：11月8日(水) 10:00～11:30
講師：水戸笑いヨガリーダー 河合和子先生
with 笑いヨガ盛り上げ隊
会場：国田市民センター
持ち物：室内用運動靴, 飲み物, 汗拭きタオル
(スリッパ不可)

第2回

『正しい姿勢で筋力アップ!』 ～歩きで若さをキープする～

日時：11月22日(水) 10:00～11:30
講師：ポスチャーウォーキング協会認定
ポスチャースタイリスト 鈴木律子先生
会場：国田市民センター
持ち物：室内用運動靴, 飲み物, 汗拭きタオル
(スリッパ不可, 動きやすい服装で)

第3回

移動学習 ～健康の秘訣とは?～

『カルビー清原工場』 『若竹の杜 若山農場』

日時：12月18日(月) 8:00～17:00
参加費：2,700円 (入館料・昼食代含む)
集合場所：国田市民センター
行程：出発 → カルビー清原工場 →
昼食(ろまんちっく村) → 若竹の杜 →
国田市民センター

参加者 募集

申込期限

10/23(月)まで

(定員25名)

※申込方法は裏面

会場

国田市民センター

主催

柳河・渡里・飯富・国田市民センター、
みと好文カレッジ

①対 象 北部地区（柳河・渡里・飯富・国田）にお住まいの一般成人の方

②参 加 費 2,700円（第3回移動学習分）※できるだけ全3回の参加をお願いします。

③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「健康寿命を延ばそう」（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

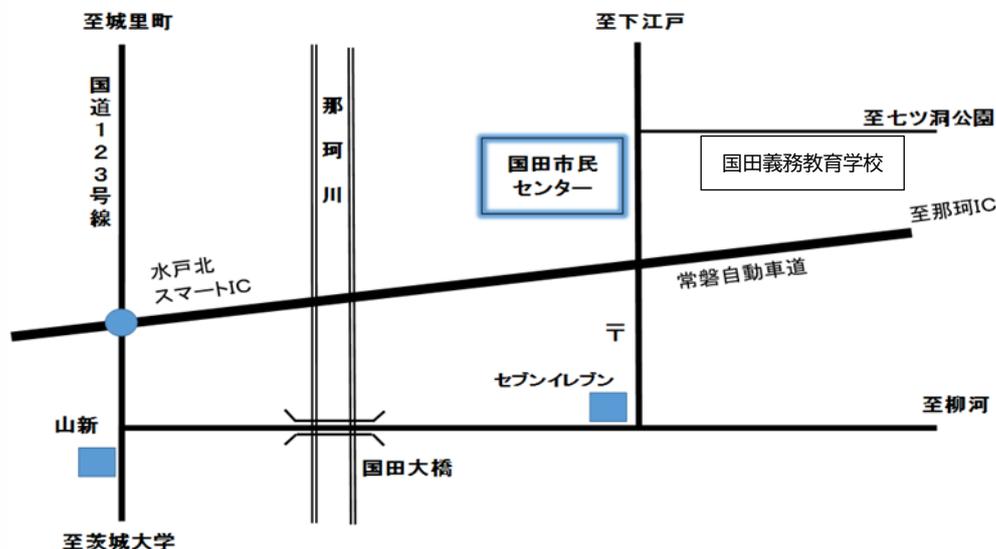
※ 定員を超えた場合は抽選を行い、結果は全員に郵送で通知します。

④申込期限 令和5年10月23日（月）

⑤問合せ先 平日：9:00～17:00 ※土日祝除く

柳河市民センター	TEL 231-6559	渡里市民センター	TEL 221-3873
飯富市民センター	TEL 229-7002	国田市民センター	TEL 239-6568
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 地 図



「健康寿命を延ばそう」FAX 申込書

FAX 029-303-6601

氏名	ふりがな	電話番号	
住所	(〒 -)		

※ 参加人数が一定数に満たない場合など、諸事情により講座を中止させていただく場合がございます。