



**参加  
無料**

# 実りある人生を

心・からだ、そして平安な生活を

◆会場：みと文化交流プラザ（五軒市民センター）6階

**幸齢期**

————— ≪申込み方法や問い合わせは裏面≫

**第1回** 11月30日（木）10時～12時

● バランスの良い食事・質の良い睡眠で健康寿命を延ばそう

- ・ 栄養素の理解とバランスの良い食事を考える
- ・ 睡眠の効果と質の良い睡眠のとり方を考える

■ 講師：生涯学習サポーター

・ 森井ちさと

元 茨城女子短期大学 准教授・坂本 勝江

**第2回** 12月21日（木）10時～12時

● その人にあった適度な運動の継続で健康寿命を延ばそう

- ・ 運動の必要性を学び運動によってより良い心身に変わることを学ぶ
- ・ いろいろな運動を実践する

■ 講師：生涯学習サポーター

元 茨城女子短期大学 准教授・坂本 勝江

・ 森井ちさと

令和6年

**第3回** 1月19日（金）10時～12時

● 音読（素読）を健康長寿に生かそう

- ・ なぜ、音読（素読）が健康長寿に効くのかを学ぶ
- 識者の声、実体験から
- ・ 全体・個人で実践してみる

■ 講師：生涯学習サポーター

「弘道館やさしい論語塾」講師・小堀 優

令和6年

**第4回** 2月14日（水）10時～12時

● 相続のポイントについて学ぼう

- ・ もめない相続についての講話、具体的例から学ぶ

■ 講師：ファイナンシャルプランナー

・ 山口 京子 先生

# 申込み方法 ※申込期限 11月13日(月) 必着

- 対象 水戸市在住または通勤する成人の方で、4回とも参加可能な方
- 定員 30名

【申込み・問合せ先】水戸市教育委員会 みと好文カレッジ

はがき：〒310-0852

水戸市笠原町978-5 水戸市総合教育研究所3階

メール：college@city.mito.lg.jp

FAX：029-303-6601

TEL：029-303-6602

※電話でのお申し込みは受け付けておりません。



こちらからメールでお申し込みできます

①お名前(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 をご記入の上、はがき・メール・FAXのいずれかで、「みと好文カレッジ」宛てにお申込みください。定員を超えた場合は抽選となります。抽選の結果は、全員にはがきで返信いたします。なお、お申込みの際は、件名に「実りある人生を」と必ず記入してください。

「実りある人生を」 FAX 申込書 FAX 029-303-6601

氏名	ふりがな	電話番号	
住所	(〒 - )		

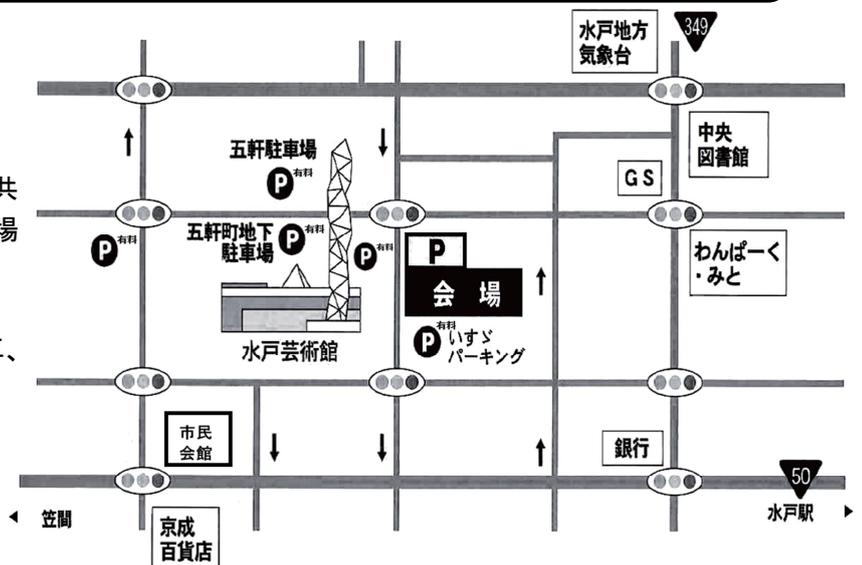
## 会場案内

みと文化交流プラザ(五軒市民センター)

所在地：水戸市五軒町1-2-12

※駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。付近の有料駐車場を使用した場合は、自己負担となります。

※バスをご利用の場合は、泉町1丁目バス停下車、徒歩3分です。



- 感染症対策のご協力をお願いします。
- 諸事情により、講座を中止にさせていただく場合がございます。