水戸市生涯学習サポーター協働企画講座

参加費無料

秋の健康講座

ときめく毎日のために

ハーブティー試飲

第1回　11月1日(金)

AM10:00～11:30

『食を通して健康に』

～リスクを防ぐ薬と薬膳の知恵
風邪対策と温活～

講師　薬学博士　薬剤師　国際中医薬膳師
篠原久仁子　先生

第2回　11月8日(金)

AM10:00～11:30

『オーラルケアで健康に』

～毎日を楽しむためには
お口の健康があってこそ～

講師　茨城県歯科衛生士会
副会長
伊藤敦子　先生

第3回　11月29日(金)

AM10:00～11:30

『ひもトレ&セルフリンパマッサージ』

～ひも１本で健康に～

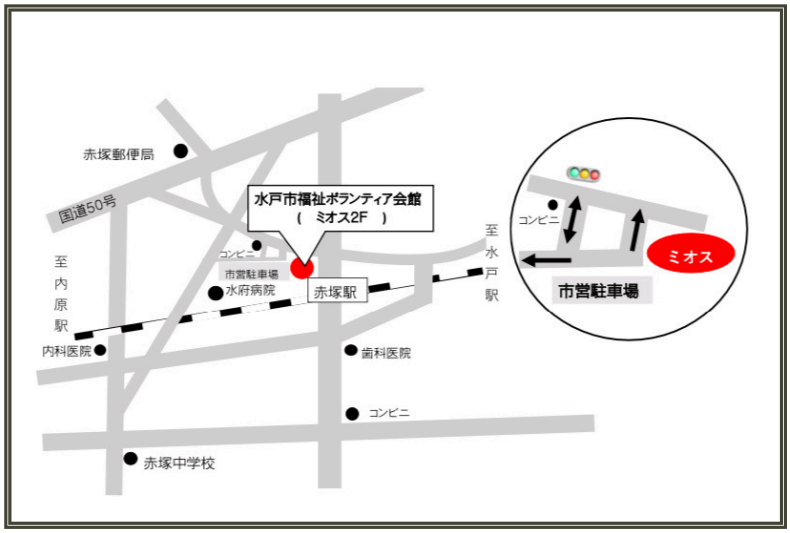
講師　Be natural　主宰
古谷久生子　先生

場所：水戸市福祉ボランティア会館「ミオス２階」　大研修室
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：30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)

主催：水戸市教育委員会　みと好文カレッジ・水戸市生涯学習サポーター

会場のご案内

水戸市福祉ボランティア会館 大研修室（ミオス2階）　水戸市赤塚1丁目1番地



◇常磐線赤塚駅北口から徒歩約1分
◇お車でお越しの方は、会館隣接 市営赤塚駅北口駐車場をご利用の上 駐車券を会場までお持ちください。
※受講当日の開場・受付は各日9:30からです

申込み方法

申込み締切 令和6年10月11日(金)必着

※電話での受付はしておりません。ご注意ください。

(FAXで申込み)
下記に記入し、そのまま送信してください。 **FAX 029－303－6601**

ふりがな **氏名**	※昼間連絡可能な電話番号を記入してください **電話番号**
〒　　－ **住所**	

(いばらき電子申請で申込み)
QRコードを読み取り、必要事項を入力して送信することができます。

(郵送で申込み)
講座名『ときめく毎日」・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上『みと好文カレッジ』までお送りください。

〒310－0852 **水戸市笠原町978－5　水戸市総合教育研究所3階**
水戸市教育委員会　みと好文カレッジ

(お問合せ) TEL 029－303－6602　平日 8:30～17:00

お送りいただいた情報は、返信や確認のためのみに使用させていただきます。