

平成29年度くまもと県民カレッジ「サテライト荒尾教室」

参加無料

# カラダと ココロの健康!!

## ～人生を豊かにするコツ～

この講座は、生きるために欠かせない、毎日の「食事」や「睡眠」、そして心の健康「生きがい」について考えます。

第1回 11/21(火) 「**食**と健康～おいしく食べるコツ～」

第2回 12/19(火) 「**睡眠**と健康～ぐっすり眠るコツ～」

第3回 1/16(火) 「**ココロ**と健康

～生涯青春！いきいき生活のコツ～」

- 会場 -  
荒尾市中央公民館

※詳細は裏面へ→

主催：熊本県生涯学習推進センター（熊本県教育委員会）・荒尾市万年青大学・荒尾市中央公民館

【第1回】

11/21(火)

10時～11時40分

【第2回】

12/19(火)

10時～11時30分

第1回「食と健康～おいしく食べるコツ～」

講師：日赤熊本健康管理センター  
管理栄養士 嶋田 けい 先生

第2回「睡眠と健康～ぐっすり眠るコツ～」

講師：久留米大学教授  
内村 直尚 先生

【第3回】

1/16(火)

10時～11時40分

第3回「ココロと健康

～生涯青春!!いきいき生活のコツ～」

講師：熊本大学名誉教授  
吉田 道雄 先生

- 対象者：万年青大学教室生と、健康に関心のある方
- 定員：各回100人(先着順 ※定員になり次第、締め切ります)
- 参加費：無料 ●申込み締切：各回講座の1週間前まで
- 会場：荒尾市中央公民館

**申込み方法** 下の受講申込書に必要事項を記入の上、  
来館またはハガキ、電話、FAXでお申し込みください。  
※いただいた個人情報は当講座以外の目的には使用しません。

**申込み・問い合わせ先** 荒尾市中央公民館  
〒864 - 0032 荒尾市増永633番地  
TEL・FAX：0968 - 62 - 0051

きりとせん

【くまもと県民カレッジ「サテライト荒尾教室」受講申込書】

氏名		性別	男・女	年齢	歳
住所					
電話番号					
申込み講座	第1回 ・ 第2回 ・ 第3回 11/21(火) 12/19(火) 1/16(火)			※○で囲んでください。 (複数可)	