

今年も!
開催します

健康の種3

笑いヨガ、落語で笑って・わらって友だちつくろう!
済生会神奈川県病院とスポーツセンターの講師による
有益な講座を開催します。
講座終了後、健康について考える『なかま』募集します。

10/11 木

笑って健康 笑いヨガ

笑顔でハッピー

講師 浄土真宗 なごみ庵 坊守
浦上 智子さん
会場 神奈川地区センター体育館

10/15 月

3大死因にかかわる
生活習慣病

～健康寿命を伸ばすには～

講師 生活習慣病センター長
臼井 州樹さん
会場 済生会神奈川県病院 地下1階

10/25 木

病院の検査で何が
わかるの?

お薬と上手に付き合えて
いますか?

講師 前半:臨床検査技師
後半:薬剤師
会場 済生会神奈川県病院 地下1階

11/1 木

歩く筋力・歩ける力

足腰の貯筋、知っていますか?

講師 神奈川スポーツセンター
副所長 三田 生子さん
会場 神奈川地区センター体育館

11/8 木

無理しない全身運動を
一緒に

毎日の生活で気を付けて
いただきたいお話

講師 前半:理学療法士
後半:看護師
会場 済生会神奈川県病院 地下1階

11/15 木

食事で健康に

食は健康の基本

講師 管理栄養士
会場 済生会神奈川県病院 地下1階

11/22 木

落 語

活き活き笑顔、健康長寿

三遊亭 らっ好さん

会場 神奈川公会堂 2F中会議室

★ 講座時間は、午前10時から12時です。

【対象者】 神奈川県在住者 成人

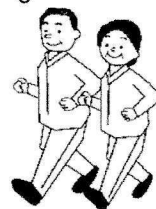
【参加費】 1,000円(全7回分)

【定員】 50名(希望者多数の場合は抽選)

【申込】 ハガキまたはFax、メールにて下記を明記

【申込内容】 「健康の種3」、〒、住所、氏名(フリガナ)

年代、電話番号、応募した時に見た媒体、応募動機



【申込先】 〒221-0824 神奈川県広台太田町3-8 神奈川県役所生涯学習担当
Fax 045-323-2502 Eメール kg-gakyuu@city.yokohama.jp

申し込み期限 9月25日(火)必着

主催:健康の種3運営委員会

共催:神奈川県

協力:済生会神奈川県病院