



令和3年度

受講料無料

いきいき健康講座

－睡眠編－

「正しい睡眠していますか？
～睡眠の役割とメカニズムを学ぶ～」
健康運動支援研究所 諏訪 直人 先生

令和3年12月13日（月）
午後1時30分～3時30分
中央公民館3階 講堂
定員：100名
（申込み不要）

－運動編－

ヨガマットをお持ちの方は
ご持参ください！

「あなたもできる美ヨガ
～正しい体の使い方を知ろう!～」
なかのBJ整骨院
柔道整復師 高橋 隼人 先生

令和4年1月15日（土）
午後1時～2時30分
中央公民館3階 講堂
定員：40名
※申込みが必要です

ヨガマットは貸し出しもあります

－病態編－

「みんなで知ろう生活習慣病」
アライクリニック
院長 荒井 正彦 先生

令和4年2月17日（木）
午後2時～3時30分
中央公民館3階 講堂
定員：100名
（申込み不要）

－こころ編－

「ユーモア・コミュニケーションの体験」
清泉女学院短期大学
塚原 成幸 先生

*①と②は同内容です。
どちらか選んでお申し込みください

①令和4年1月31日（月）
午後1時30分～3時
中央公民館3階 講堂
定員：40名
※申込みが必要です

②令和4年2月22日（火）
午後1時30分～3時
豊田文化センター
定員：40名
※申込みが必要です

裏面もご覧ください。

～ 感染症対策実施のお願い ～



- ◆会場でのマスクの着用、検温、アルコールでの手指消毒にご協力ください。
- ◆下記にあてはまる方は参加をお控えください。
 - ①発熱(37度以上)・風邪症状がある方
 - ②新型コロナウイルスに感染または濃厚接触者の方
 - ③家族に感染者や濃厚接触者がいる方
- ◆適宜、換気しますので防寒具を用意してお越してください。
- ◆新型コロナウイルスの感染拡大状況によって中止になることがあります。



大勢のご参加
お待ちしております！

※駐車場には限りがありますので公共交通機関もご検討ください。

～健康長寿のまち中野市～

申込み・お問い合わせ先

中野市 健康づくり課 健康管理係

電話：22-2111（内線242・393）