

アラ還世代のための還活大学開講

※アラ還世代…「アラウンド還暦」の略。60歳前後の世代。

☆☆「今後の人生にひと花咲かせたい方」「新たに何かを始めたい方」☆☆必見☆☆

6月11日 火曜日 13:30~15:30

アラ還世代からの健康づくり

講師：健康づくりサポートセンター
センター長 井口 登與志氏

7月12日 金曜日 13:30~15:30

研究から生活習慣を考える

講師：九州大学大学院医学研究院 衛生・公衆衛生学分野
助教（医学博士・保健師）吉田大悟氏

8月28日 水曜日 13:30~15:30

健康づくりのための運動

講師：健康づくりサポートセンター 健康運動指導士

9月11日 水曜日 13:30~15:30

地域活動と健康づくり・ボランティア活動のはじめ方

講師：NPO法人ゾア・Iゼンガ・ビジネスセンター 上席研究員 佐々木 喜美代氏

場所 あいれふ10階講堂（中央区舞鶴2-5-1）

対象 中央区在住か在勤の55~69歳の方、4回とも参加できる方（要相談）

定員 おおむね50名程度（新規参加優先）

費用 無料

申し込み・問い合わせ 中央区地域保健福祉課 092-718-1111

※講座のテーマが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

