

平成30年度
入間市振興公社
生涯学習講座

知を楽しく学ぶ

協力：埼玉石心会病院

第1回
1月11日(金)
14:30～15:30
(開場 14:00)

脳の若返り～楽しみながらのトレーニングが脳の衰えを防ぐ!～
関内 亜希子 (作業療法士)
まだまだできる、脳の若返り!楽しみながら、一緒にトレーニングしてみませんか。
認知症予防にも役立ちます。

第2回
1月25日(金)
14:30～15:30
(開場 14:00)

骨粗鬆症予防レシピのご紹介
大川 清 (管理栄養士)
骨粗鬆症を予防する、それはカルシウムを知ること!
カルシウムをおいしく摂れる、おすすめレシピをご紹介します。

第3回
2月8日(金)
14:30～15:30
(開場 14:00)

冬に多い「急性心筋梗塞」の話
小柳 俊哉 (心臓血管センター長)
—— 冬 心筋梗塞が起きやすい季節・・・
もしものために、心筋梗塞について、一緒に学んでみませんか。

第4回
2月22日(金)
14:30～15:30
(開場 14:00)

腰が痛い!誰でもできる腰痛体操 (実践編)
高原 優子・嘉崎 珠美 (理学療法士)
現代人の悩み・・・腰痛。腰とは、どのような構造なのか?腰痛の原因とは?
腰痛でお悩みの方は、ぜひ、どうぞ!

会場

入間市産業文化センター
A棟2階 第2集会室

お申し込み

- 入間市産業文化センター【窓口・電話】
〒358-0001 入間市向陽台1-1-7
TEL. 04-2964-8377
- 入間市市民会館【窓口・電話】
〒358-0003 入間市豊岡3-10-10
TEL. 04-2964-2411
(窓口8:30～19:30/祝日を除く月曜日休館)
- Eメール: sinko-sb@iruma.or.jp

定員：各回先着 **50名**

11月17日(土) 10:00から
産業文化センター・
市民会館にて申込受付開始

受講料

無料 ※未就学児入場不可
※各講座、定員に達し次第、締め切りとなります。

手話通訳・要約筆記あり