

心身ともに健康な生活を

何歳になっても楽しく笑顔で生活するためには、身体機能の低下を予防したり、様々な健康問題を解決したりすることが大切です。本講座では名古屋女子大学と共催し、心身ともに健康であるための方法を学びます。



- 開催期間：平成30年10月24日（水）～11月28日（水）
- 時間：10：40～12：10（第3回・5回）
13：00～14：30（第1・2・4回）
- 会場：名古屋女子大学本館 204教室（全回）
- 受講料：無料
- 対象・定員：一般・50名 ※申込方法については、裏面をご覧ください。

<講座の日時・プログラム・講師>

第1回	10月24日（水） 13：00～14：30 住みやすい住宅改装の勘所	名古屋女子大学講師 岡村裕次さん
第2回	10月31日（水） 13：00～14：30 新時代の悪質商法対策	名古屋女子大学准教授 坂本麗香さん
第3回	11月7日（水） 10：40～12：10 栄養から考える2025問題	名古屋女子大学講師 横山弥枝さん
第4回	11月21日（水） 13：00～14：30 美味しく食べて健康に ～健腸長寿～	名古屋女子大学教授 片山直美さん
第5回	11月28日（水） 10：40～12：10 運動器 ～骨と筋～	名古屋女子大学准教授 近藤浩代さん

【申込方法】「往復はがき」または「インターネット」でお申し込みください。

《往復はがき》

52 往信	467-0831 瑞穂生涯学習センター 行	瑞穂区惣作町2-27-3	※何も記入しないでください。
往信表		返信表	

52 返信	郵便番号 氏名	あなたの住所	①充実した高年 人生のために ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号
返信表		往信表	

- ①講座名
 - ②郵便番号・住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④電話番号
- を明記して、
瑞穂生涯学習センターまで
お申し込みください。

《インターネット》

「名古屋市電子申請サービス」と検索して、ホームページにアクセスしてください。

「主催者から探す」をクリック→「生涯学習施設」→「瑞穂生涯学習センター」
→「【名古屋女子大学共催】心身ともに健康な生活を」を選択してお申し込み
ください。



かんたんアクセス!

【申込締切】9月26日(水)必着

- ※ 応募は1講座につき一人1通限り有効です。
- ※ 定員を超えた場合は、申込締切日の翌日に公開抽選を行い、結果を返信はがきまたはメールでお知らせいたします。
- ※ 定員に満たなかった場合は、センター窓口で先着順に受付を行います。
仮予約も可能です。



【会場】名古屋女子大学 本館 204教室 (全回)



※ 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

〈お申し込み・お問い合わせ〉

名古屋市瑞穂生涯学習センター



瑞穂区マスコット
キャラクター
みずほっぺ