

R7年度 **扶川郁美 健康講座** コミスタ神戸 078-251-4731

時間 13:30~15:00 参加費 1回 500円 **いつでも参加可** 入会費 なし

| 参加 | 月/日 | 部屋番号 | テーマ | 備考 |
|----|-----------|--------|-------------------------|------------------------|
| | 4/24 (木) | 2階 203 | ポッコリお腹 ダイエット | |
| | 5/22 (木) | 2階 203 | ぐっすり眠るコツ 快眠法 | |
| | 6/26 (木) | 3階 301 | ツポ押し ストレッチ マット体操 14:30迄 | 動きやすい服装 水・バスタオル |
| | 7/24 (木) | 2階 203 | ストレス解消法と自律神経とは | アンケート |
| | 9/ 25 (木) | 2階 203 | なぜ今中医学なのか? ①中医学基礎 | |
| | 10/23(木) | 3階 301 | 肩・膝・腰痛改善 ストレッチ体操 14:30迄 | 動きやすい服装 水 タオル アンケート |
| | 11/27 (木) | 2階 203 | 免疫力を高める 長寿健康法 | |
| | 12/25 (木) | 2階 203 | スマホ・PC依存の怖さ 目・体の不調 | アンケート |
| | 1/22 (木) | 2階 203 | 体に良い悪い食べ物 サプリメント | |
| | 2/26 (木) | 3階 301 | 脳を活発に脳トレ体操 14:30迄 | 動きやすい服装 水・タオル |
| | 3/26 (木) | 2階 203 | 健康診断の結果の見方と受診 | |

みんなで歌おう 懐かしい歌

| | | | | |
|--|----------|--------|------------------------------|-------|
| | 5/1 (木) | 4階 402 | 発声方法・腹式呼吸・高音の出し方 テーマ 「青春」 | |
| | 7/3 (木) | 4階 402 | テーマ 「涙 泣く」 | |
| | 9/4 (木) | 4階 402 | 五木ひろし 都はるみ | アンケート |
| | 11/6 (木) | 4階 402 | ご当地ソング | |
| | 1/15 (木) | 4階 402 | テーマ 「雨 雪」 | |
| | 3/5 (木) | 4階 402 | テーマ 「人生 生きる」 | |

講座 参加 申し込み 〆切 講座日の 前日迄

扶川郁美 携帯 090-9993-5281 自宅 電話 FAX 078-974-1840

キリトリ線

健康・歌・両方の講座 健康講座のみ 歌講座のみ

扶川郁美 「健康講座」申込書 (令和 年 月 日)

| | | | |
|------|-------------|------|--|
| 名前 | フリガナ 氏 名 | | |
| 住所 | 〒 — | | |
| 電話番号 | 携帯電話 | 自宅電話 | |