

2018  
年度

楽しく学ぶ

大人のための自分磨き講座

Lesson.3

(しあわせねんき)

更年期を幸年期

にするために...

野菜ソムリエが作る  
更年期に良い  
飲み物とお菓子付

講師 ト部 諭 先生

(社会医療法人誠光会 草津総合病院副院長)

年齢に応じて変化する、大人の心と体の健康について考える。

正しい知識を知り、自分でコントロールする方法を学びましょう♪

日 時：平成31年2月2日(土) 13:30～15:30

場 所：矢倉まちづくりセンター

参加費：300円

定 員：30名 (先着順)

申込期間：12/20 (木) ～ 27 (木)

申し込み・お問い合わせ  
矢倉まちづくりセンター (旧 矢倉公民館)

TEL・FAX 077-565-1560

E-mail yagura@machikyou.jp