



いきいき健幸講座 <前期>

令和7年度は、健康寿命を延ばすために自分の身体はどう変化しているか、ほおっておくと怖い睡眠時無呼吸症候群についてや、スポーツ吹矢で体力や集中力を養い、心身の健康を維持するため取り組んでいただきます。

前期申込：4月14日（月）～ 定員30名

先着順（定員に達し次第締め切ります）

受講料：前期3回連続講座 1,000円

（調理実習材料費は別途500円いただきます）

	日程	内容		講師
前期	6月3日（火） 10:00～11:30	講演	ほおっておくと怖い 睡眠時無呼吸症候群について	淡海医療センター 頭蓋部外科 医長 藤井 太平氏
	7月8日（火） 10:00～11:30	運動	スポーツウエルネス吹矢で健康づくり。	スポーツウエルネス吹矢 堀 都紀子氏
	8月5日（火）or 6日（水） 10:00～12:00	調理 実習	元気が続く！簡単、バランスの良い食事	大路区健康推進員



いきいき健幸講座 <前期>

令和7年度 健幸講座（前期）に申し込みます

氏名（ふりがな）

〒
住所

TEL

年齢

領収書

様

金 1,000円（税込み）
【内消費税（10%） 90円】

但し、令和7年度健幸講座前期受講料として

大路区まちづくり協議会

〒525-0032 草津市大路2-9-11

電話：563-5673

登録番号：T6-7001-5003-1173