



# 健活 de 人生 100 年

回	日時	内容	講師
1	6月20日(木) 午前10時~12時	食育セミナー カラダは食べた物から できている ~元気な人生100年のヒント~	株式会社明治 管理栄養士
2	6月27日(木) 午前10時~12時	健康体操 座よさこい ~日本一気軽に楽しい 健康づくり~ *汗拭き用タオル、動きやすい 服装でお越しください。	一般社団法人座よさこい一座 代表理事 健康運動指導士 渡辺 美なこ 氏
3	7月4日(木) 午前10時~12時	まちづくり出前講座 健康寿命を延ばそう ~病気があっても住み慣れた 地域で生活するために~ 後半は健活フリートーク	船橋市在宅医療支援拠点 ふなぽーと 船橋市生涯学習コーディネーター

□会場：宮本公民館 第1・2集会室

□定員：25名（3回出席できる方）

□参加費：無料

□持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物等

□申込先：令和6年6月2日(日)10時~受付開始 電話又は窓口  
翌日からは9時~17時

宮本公民館 電話 047(424)9840

★お車でのご来館はご遠慮ください

主催 船橋市宮本公民館 共催 船橋市生涯学習コーディネーター連絡協議会

