

令和 5 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 一回 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
	4/27(木)	203	ポッコリお腹 ダイエット	
	5/18(木)	203	体に良い・悪い食べ物 サプリメント	
	6/22(木)	402	みんなで歌おう テーマ「いやし歌」	45名
	7/27(木)	203	熱中症の予防	アンケート
	8月		休み	
	9/21(木)	203	免疫力を高める 長寿健康法	
	10/26(木)	301	肩・膝・腰痛改善 ストレッチ体操 (50名)	動きやすい服装 水・タオル
	11/23(木)	402	みんなで歌おう 美空ひばり	45名 アンケート
	12/21(木)	203	健康診断の結果の見方と受診	
	1/18(木)	203	うつ 不眠 孤独 の対処法	
	2/15(木)	402	みんなで歌おう テーマ 「男と女」	45名
	3/28(木)	203	「がん」予防 と ホスピス	

会場は抽選ですので、開催日時・部屋が変更することがあります 必ず事前に確認してください

参加者 申し込み受付 前月の講座日～×切 当月の講座日2日前迄

扶川郁美 ①携帯 090-9993-5281 ②自宅 電話 FAX 078-974-1840

講座日の2日前迄には、電話 FAX 又は メール ikumi1030@ymobile.ne.jp して下さい

----- キリトリ線 -----

コミスタこうべ 扶川郁美 の「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