

## 2022年度 「健康魅力講座」 年間予定

毎回好評の市民講師のコミュニティグループ「健康同好会」の先生方による「健康魅力講座」を2022年度も実施いたします。どうぞご参加ください。

### 2022年度テーマ 知って得する長生き術

	月 日(曜日)	時 間	内 容	講 師
1	4月6日(水)	13:30~15:00	大人キレイの美顔術	八田 陽子氏
2	5月20日(金)	13:30~15:00	笑って心も体も元気いっぱい!	大平 貴子氏
3	6月5日(日)	13:30~15:00	元気で楽しく長生き体操	吉田 貴子氏
4	7月13日(水)	13:30~15:00	コミュニケーション力をUPして 長生きしましょう	西崎 未知氏
5	8月23日(火)	14:00~15:30	三つの健康! 頭 of 健康・心の体操・体の健康	小澤 輝郎氏
6	9月3日(土)	13:30~15:00	いつでもどこでもツボ押しで、 免疫力アップ	金山 昌子氏
7	10月9日(日)	13:30~15:00	健康の常識・非常識	神田 茂正氏
8	11月13日(日)	13:30~15:00	知って、触れて、楽しもう -太極拳-	池上 榮治氏
9	12月15日(木)	13:30~15:00	暮らしの中の薬膳と ツボ・冷え対策	市来 志満子氏
10	1月17日(火)	13:30~15:00	笑って、笑って、笑って幸せ、 笑って健康生活	坪井 恭一氏
11	2月15日(水)	13:30~15:00	みんなで歌おう懐かしい歌	扶川 郁美氏

※申込み：各実施 前月の8日9日 9時~21時（日祝~17時まで）受付 10日抽選

コミスタこうべTEL078-251-4731

- JR三ノ宮・地下鉄三宮駅 徒歩20分
- 阪神バス吾妻通4丁目バス停 スグ
- 阪神電鉄 春日野道駅西口 徒歩 8分
- 阪急電鉄 春日野道駅 徒歩15分

学びたいことがここにある  
知りたいことがここにある  
一緒にがんばる友がいる  
コミスタこうべ



\* 来館用駐車場はありませんので、近隣の駐車場をご利用ください。

