

R8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 1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
	4/23 (木)	2階 201	ぐっすり眠るコツ 快眠法	
	5/28 (木)	2階 201	家庭における救急対処法	
	6/25 (木)	3階 301	ツボ押し ストレッチ マット体操 14:30迄	動きやすい服装 水・バスタオル
	7/23 (木)	2階 201	がん予防 と ホスピス	アンケート
	9/10 (木)	2階 201	終活・人生会議	
	10/22(木)	3階 301	肩・膝・腰痛改善 ストレッチ体操 14:30迄	動きやすい服装 水 タオル アンケート
	11/26 (木)	2階 201	中医学による長寿健康法	
	12/17 (木)	2階 201	高血圧 と 脳・心疾患の予防	アンケート
	1/28 (木)	3階 301	脳を活発に脳トレ体操 14:30迄	動きやすい服装 水・タオル
	2/25 (木)	2階 201	老けない体・シワ・たるみ改善	
	3/25 (木)	2階 201	扶川の簡単健康料理	

みんなで歌おう 懐かしい歌

	5/7 (木)	4階 402	発声方法・腹式呼吸・高音の出し方 テーマ 「愛」	
	7/2 (木)	4階 402	テーマ 「夢」	
	9/3 (木)	4階 402	石原裕次郎 八代亜紀	アンケート
	11/5 (木)	4階 402	テーマ 「星 夜」	
	1/7 (木)	4階 402	テーマ 「元気 希望」	
	3/4 (木)	4階 402	テーマ 「夫婦」	

講座 **参加 申し込み** 扶川フカワまで **×切** 講座日の 前日迄

扶川フカワ郁美 携帯 090-9993-5281 電話・FAX 078-974-1840

----- キリトリ線 -----

健康・歌・両方の講座 健康講座のみ 歌講座のみ

扶川郁美 「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	自宅電話