

ミニまなびすと神戸

2023年4月号

発行 神戸市中央区吾妻通4-1-6 電話078-251-4731

コミスタこうべ（神戸市生涯学習支援センター）

2023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」を今年度も実施いたします。詳しい内容は各月の案内チラシをご覧ください。

<年間テーマ> 『未来につなぐ健康』日程

※日時・内容は変更することもあります。

	月 日(曜日)	時 間	内 容	講 師
1	4月18日(火)	13:30~15:00	「春は笑」笑いヨガで健康生活を！	坪井 恭一氏
2	5月13日(土)	13:30~15:00	新鮮な珈琲は体に優しい。ご自身で焙煎した美味しい珈琲を飲んでみましょう	大平 貴子氏
3	6月28日(水)	13:30~15:00	美と健康の源オリゴミネラル	塚本 尚美氏
4	7月14日(金)	13:30~15:00	土用期間の養生、薬膳と経絡(ツボ)	市来 志満子氏
5	8月6日(日)	13:30~15:00	毎日の暮らしにツボ押しを	金山 昌子氏
6	9月3日(日)	13:30~15:00	『今日も元気に健康体操』 ～体のこりをほぐしましょう～	吉田 貴子氏
7	10月4日(水)	15:00~16:30	病気にならない生活習慣	小澤 輝郎氏
8	11月12日(日)	13:30~15:00	丹田に氣を沈めて心静かに 氣功太極拳を舞おう	池上 榮治氏
9	12月3日(日)	13:30~15:00	脳のしくみと認知症の関係	神田 茂正氏
10	1月11日(木)	13:30~15:00	お顔とお体のリンパを流し 健康美人に！！	八田 陽子氏
11	2月8日(木)	13:30~15:00	家庭における救急対処法	扶川 郁美氏
12	3月15日(金)	13:30~15:00	伝える力を磨いて健康に！	西崎 未知氏

※申込み：各実施 前月の5日~9日 9時~21時（日祝~17時まで）受付（電話・窓口・※HP）
10日抽選 11日~結果をご確認ください。（電話・窓口・※HP）

■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



※メール申込はHPから



コミスタこうべTEL078-251-4731

