

マイナス5歳 若返る!?

☆亀田地区公民館

☆亀田図書館 連携事業

いきいき健康学び講座



ウイルスやストレス、あなたの周りにも現代病がウヨウヨと・・・
心身ともに豊かに、健康を維持しましょう！

回	日時	内容	講師
1	7月14日(火) 10時～正午	「上質な眠りの作り方」	横山 隆一 (スリープマスター)
2	7月21日(火) 10時～正午	「簡単♪ セルフマッサージ」	林 妙 (リフレクソロジースト)
3	【公開講座】 7月28日(火) 10時～正午	「免疫力アップ！ スマイルレッスン」 【定員 40人】	井浦 春美 (VIM 体操指導員)

※3回連続講座です。できるだけ全ての内容を受講してください。

○会場 亀田地区公民館多目的ルーム (江南区文化会館内)

○対象 健康に興味関心のある方

○定員 20人 【公開講座のみ参加 20人】

※応募者多数の場合は抽選となります

○参加費 無料

○その他 ・新型コロナウイルス感染の拡大状況により、今後、中止や延期もあります。

・当日、風邪症状(37.5度以上の熱、咳)のある人は参加できません。

・マスクをご持参ください

★申込み方法は
裏面をご覧ください

申し込み方法

かんたん申し込み

スマートフォンやタブレットを利用する

下記の二次元バーコードを読み取ると「かんたん申し込み」画面につながります。

「かんたん申し込み」→



「かんたん申し込み」→
(公開講座のみ参加の方は
こちらからお申込みください)



電話・窓口で申し込む

亀田地区公民館 025-382-3703
(平日 午前9時から午後5時まで)

亀田図書館 025-382-4696
(月～木・土 午前11時から午後7時まで
日・祝 午前11時から午後5時まで)

▶ **申込期間** 令和2年7月1日(水)から7月10日(金)

【アクセス】

江南区文化会館

住所 新潟市江南区茅野山 3-1-14
(江南区文化会館内)

- 車
- ・亀田駅から約15分
 - ・国道49号亀田バイパス・国道403号新津バイパス 茅野山ICそば
- 【無料駐車場】158台(身障者用5台含む)
- バス 江南区バスまたはカナリア号
「アスパーク亀田」下車すぐ

