



# 健康講座

## 開催!

全8回の連続講座

神奈川県商店街魅力アップ事業  
未病を改善する取組事業  
健康長寿のための「仲間づくりプロジェクト」

今からはじめる 私の居場所づくり 暮らしのヒントで健康ライフ



話題のテーマや  
ちょっと気になっていたことを  
地域で仲間と一緒に  
学んでみませんか?  
～明日からの暮らしを  
より楽しく、より豊かに～

### 全8回 内容

回	日程	時間	内容【講師】
1	9月12日(水)	10:00～12:00	オリエンテーション 自己紹介 みんなで楽しむ 健康歌声サロン 【うたごえ伴奏 長谷部 素江さん】
2	9月26日(水)	10:30～12:00	肩こり・腰痛改善&専門家から習う歩き方のコツ 【磯子スポーツセンター所長 堀川 忠雄さん】
3	10月9日(火)	10:00～12:00	大人の遠足(現地集合、解散) 最先端の地球・海洋を見学 【海洋研究開発機構】
4	10月24日(水)	10:00～12:00	漢方入門 温活・血流改善で老けない体! 【漢方カウンセラー 高井 真寿美さん】
5	10月31日(水)	10:00～12:00	おいしいコーヒーの淹れ方を学ぶ 【コーヒーの会TMC】
6	11月14日(水)	10:00～12:00	笑いの体操と呼吸法 ～健康は笑いから～ 【夢コミネット】
7	12月5日(水)	10:00～12:00	プチフラワーづくり 心をこめて作ろう お世話になったあの人へのプレゼント 【1級フラワー装飾技能士 間淵 真里枝さん】
8	12月19日(水)	10:00～12:00	交流会 【夢コミネット】



過去講座風景

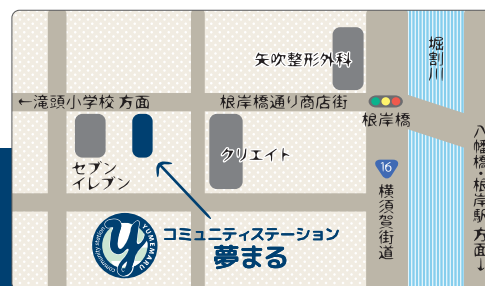
- 定員 20名
- 対象者 健康や仲間づくりに関心のある方
- 参加費 全8回で1,500円 (材料費・保険代他) 初回受付時にお支払いください
- 会場 コミュニティステーション 夢まる 磯子区丸山2-9-17 1階
- 主催 NPO法人 夢・コミュニティ・ネットワーク
- 申し込み 電話もしくはFAX、直接ご来館ください

30年度 夢まる会員は  
参加費 500円

※電話は月・火・木・金 10時～16時 ※住所・お名前・連絡先をお知らせください

NPO法人 夢・コミュニティ・ネットワーク コミュニティステーション 夢まる  
磯子区丸山2-9-17 1F  
Eメール info@yumecomi.net  
(担当:坂本)

TEL. 045-342-7879  
FAX.



八幡橋 根岸駅方面↓