

★参加者募集

今年も始まります！名称もリフレッシュ！

# 板心健康大学 開講

この度皆さまのご要望により、今年も板心大学を開講する運びとなりました。今回のテーマは「あらゆる健康を体験する」。健康知識・運動・食・健医・語る・笑う、など健康につながる様々なことを盛り込んで体験していただくと考えています。ぜひお気軽にご参加ください。

第1  
回目  
講座

平成 25 年 **8 月 22 日** **木**  
14:00～15:30 (13:30～受付)  
音楽療法士による癒しのコンサート  
**梅谷 浩子 氏**  
場所：彩華スポーツ 4 階武道場  
定員：30 名

音楽による癒しを体感してください！



梅谷浩子氏プロフィール  
日本音楽療法学会認定音楽療法士。オクターブ音楽教室ピアノ講師の傍ら、子育て支援センター、特別養護老人ホーム、県立一般病院、音楽療法を行なう。先には県立柏原病院での活動が認められ「兵庫県県民ボランティア賞」を受賞。

平成 25 年 8 月～平成 26 年 3 月までの全 8 回講座 (月 1 回開講予定)

## 開講スケジュール

日程は変更になる場合がございます。ご了承下さい。

回数	実施日	講座名	内容
1	8/22 (木)	音楽講座	音楽療法士によるコンサート
2	9/25 (水)	料理講座	調理実習「おいしく食べて免疫力アップ！」
3	10/29 (火)	ハイキング	外に出てみんなで歩きましょう。
4	11/26 (火)	健康教養講座	ワークショップの実践も行います。
5	12/17 (火)	料理講座	調理実習「旬のおもてなし料理」
6	1/28 (火)	笑い講座	落語「健康は笑いから」
7	2/25 (火)	楽しい話し合い講座	詳細は運営委員会で検討します。
8	3/25 (火)	修了パーティー	調理実習「癒しのスイーツ」

健康知識・運動・食・健医・語る・笑う・学ぶ、などすべての事項は健康という言葉に含まれる。

## 会費

1 回の講座につき 600 円 (税込)

※昨年度からの継続会員または彩華スポーツクラブ会員は 1 回 500 円です。

※調理実習の材料費等については別途徴収があります

★彩華スポーツクラブ会員様及び前年度板心大学参加者のみの特別価格です。

板心健康大学では今年も運営委員会を設置いたします。  
運営委員として、講座のお手伝いをしてくださる方を募集しています。

- 主催者及び後援団体：主催・・・有限会社古杉企画（創業以来の会社のコンセプト「健康・福祉・教育・憩い・集い」） 後援・・・大沢駅前活性実行委員会
- お問い合わせ TEL 594-5245（尙古杉企画） TEL 594-5205（彩華スポーツクラブ）
- 事務局：古江 フルエ 香奈・藤田 フジタ 牧子