

★参加者募集

板心健康大学

第3回目は「ハイキング」です。並木道中央公園のウォーキングコースをゆっくり歩きます。気候もよく景色も素晴らしい時期です。楽しくおしゃべりしながら運動を楽しみましょう！

平成 25 年 **10月29日** **火**

「並木道中央公園へのハイキング」

第
3
回
目
講
座

時間：10:30～13:30

場所：並木道中央公園（昼食付）

費用：**800円**（会費 500円＋お弁当代 300円） 申し込み〆切：10月25日（金）

※参加費のお支払いは申込時、フロントでお願いします。当日キャンセルの場合はお弁当代の300円のみ徴収し、会費はご返金させていただきます。

彩華スポーツクラブのコーチによる「ウォーキング講座」のあとハイキングに出発します。目的地到着後はお弁当を食べて帰路につきます。スケジュール及び持ち物等については追ってご連絡いたします。

※雨天時は、川代体育館にてウォーキング講座とレクリエーションを行います。

難しいコースは行きません。気軽にウォーキングしませんか？

■ 開講スケジュール ■

日程及び時間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	時間	内容
3	10/29（火）	ハイキング	10:30～13:30	外に出てみんなで歩きましょう。
4	11/26（火）	健康教養講座	10:30～12:00	細尾勝博氏による対話形式の講座です。
5	12/20（金）	料理講座	10:00～13:00	「旬のおもてなし料理」
6	1/28（火）	笑い講座	未定	落語「健康は笑いから」
7	2/25（火）	楽しい話し合い講座	未定	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	未定	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。

※講座費 500円は彩華スポーツクラブ会員様及び前年度板心大学参加者様の特別価格です。
一般参加の場合は1回600円です。

※調理実習やお弁当付き企画等については別途徴収があります。

●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 香奈・藤田 牧子

「板心」の意味・・・うきうきとは水に浮かぶ板のごとく生きるということです。これを「板心」と言います。
板心＝うきうき＝心躍らせる。そんな講座を目指していきたいと考えています。