

★参加者募集

# 板心健康大学

第4回目は「健康教養講座」です。日頃皆さんが実践している健康法について話し合います。みなさんのちょっとした「私の健康法」を聞いてみませんか？

第  
4  
回  
目  
講  
座

平成 25 年 **11 月 26 日** **火**

「誰にでもできる。私の健康法」

時間：10:30～12:00（講座）

※講座終了後、武道場でお弁当をいただきます。

講師：細尾 勝博 氏

場所：KOSUGI 彩華ビル 4階 武道場

費用：**920円**（講座費用 500 円＋お弁当 420 円）



「観光カリスマ」「地域活性化伝道師」「地域中小企業サポーター」「地産地消の仕事人」「ボランティア・プランナー」の称号を持つ。

彩華 de ランチのお弁当



お弁当について

申込締切日 11 月 22 日（金）

★お弁当は「彩華 de ランチ」でご提供しているものをご用意します。

★お弁当を希望されない場合は講座費の 500 円のみお支払いとなります。

お支払いについて

★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 420 円のみ徴収し、会費はご返金させていただきます。

## ■ 開講スケジュール ■

日程及び時間に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
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	14:00～15:30	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）

※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 TEL594-5245（尙古杉企画）TEL594-5205（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。