



うきうき

わくわく

板心健康大学

◆第1回目講座◆

彩華～大国寺（味問奥）を ウォーキングします！ ※往復

♪ 藤田栄養士が作る
おいしい
手作りお弁当
付き！

◆日時◆

6月10日



※切6/7(土)

10:00～13:30

※雨天時内容変更

◆集合場所◆

彩華スポーツクラブ 1F屋内駐車場

◆費用◆

1000円(税込)

(講座費・お弁当・入山料含む)

※彩華スポーツクラブ会員及び板心健康大学受講者特別価格

※当日キャンセルの場合は半額返金いたします。



◆タイムスケジュール◆

10:00 ウォーキング講座 ～ 10:30 出発 ～ 11:30 大国寺到着～
(大沢1号公園)

11:50 昼食 ～ 12:45 大国寺出発 ～ 13:30 彩華到着

板心健康大学全7回講座の内容（予定）

- ①6月10日(火) ウォーキング講座
- ②7月1日(火) 調理実習「夏を乗り切る健康料理」
- ③8月5日(火) うきうき講座
- ④11月11日(火) ハイキング
- ⑤12月9日(火) 調理実習「ワイワイ楽しくパーティー料理」
- ⑥1月13日(火) わくわく講座
- ⑦2月10日(火) 話し合い講座修了式

※日程・内容が変更になる場合もあります。



大国寺まで 歩いてみよう



●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（有古杉企画）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。