



# カラダを整えよう！健康時間

毎回違うテーマで、カラダのちょっぴり座学とオマケの体操で  
ココロとカラダもリフレッシュしませんか～！

対 象	一般（定員20名）
実施日時	【全6回】毎月1～2回 月曜日 13時45分～14時45分
	① 9月14日      ④ 10月26日 ② 9月28日      ⑤ 11月30日 ③ 10月 5日      ⑥ 12月14日  ※開催が困難な状況等によっては、ご案内の内容変更または開催が 延期・中止となる場合があります。
テーマ	①はじめまして自己紹介⇒肩甲骨ほぐして 肩こり・頭痛・不眠解消 ②健康長寿・黒柳徹子に学ぶ ③血液サラサラ特集 ④「へえ～！」が止まらない 健康雑学10の豆知識 ⑤心筋梗塞（魔の時間）+血管若返り！ ⑥NHK トリセツ「毎日お風呂で病気のリスクが低下」等の紹介
場 所	第一地区コミュニティセンター 2階 ホールA
講 師	中山 智裕 先生
受講料	受講料【全6回分】 市内の方(市内在勤含む)：1,200円 市外の方：2,400円 初回の9月14日 月曜日に一括徴収(現金払い)します。 ・欠席等による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください。 ・初回をお休みされた場合は、2回目以降に全回数分の受講料をお支払い ください。 ※出来るだけお釣りが出ないようにご協力の程、お願い致します。
持ち物	・軽運動できる服装、履物      ・汗拭きタオル      ・飲み物
申込方法	下記のいずれかの方法でお申込みください。 ①こまつ電子申請サービス（PC・スマホで24時間受付） ②窓口 第一公民館（第一コミセン内、9：00～16：00）  ↑第一公民館教室申込QRコード  <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                     スマホでかんたん、24時間申込可能な                      「こまつ電子申請サービス」でのお申込みも可能です。                      是非ご利用ください。                 </div>



※お申込をキャンセルされる方、やむを得ず欠席される方は下記の問合せ先（メール・電話）へ必ずご連絡ください。

※お知らせは原則メールとさせていただきますが、緊急のご案内は（突然の体調不良等）、

全ての方へ行き届かない場合はご了承ください。

※講座の様子などを撮影し、各種広報活動等（ホームページ、紙面掲載等）に使用する場合がありますので予めご了承ください。

## 《問合せ先》

### 市立第一公民館

〒923-0811 小松市白江町ツ108-1(第一コミセン内)

TEL 23-2414 (9時～16時)

【mail】 daiichi-k@city.komatsu.lg.jp

第一公民館ホームページ

