



## 日本福祉大学提携講座



# 【老化防止につながるライフスタイル】

★いつまでも若々しくいられる生活習慣の改善★

☆効果的な食事方法や運動を交えながら学びます！！☆

日 時	令和6年 1月14日(日) 10時~12時
場 所	ふれあいプラザ 2階 集会室
講 師	坂口 結子(さかぐち ゆうこ)さん (日本福祉大学 スポーツ科学部 講師)
対 象	どなたでも
定 員	25人(申し込み順)
参加費	300円(当日集金)
その他	動きやすい服装
申込み	12月6日(水)午前9時から12月24日(日)までに 直接窓口または電話・申し込みフォーム・FAXで

※ 申し込みフォーム(知多市電子申請・届出システム)でお申込みの場合は

下記のQRコードを読み込んで、お申込みください。

申込み後3日を過ぎても返信がない場合は、必ずお電話でお問い合わせください。

### 【申込み・問合せ】

中部公民館(ふれあいプラザ内)(月曜日休館)

TEL:0562-54-1535 FAX:0562-56-2911

E-mail: ko-chu@city.chita.lg.jp

申し込みフォームはこちらから

