

第5回 健康づくり講座 「東洋大学による健康体操教室」



平成28年度
あさか市民大学
講座案内

夏バテ解消！ 健康、食欲の秋！

体を動かすのは・・・チャンス！・・・ やるなら今でしょ！！

今回も東洋大学 ライフデザイン学部

神野宏司教授と学部学生たちとのコラボです



全6回

今年度は月曜です



期間： 10月17日～12月5日 毎週月曜日 10:30～12:00
場所： 東洋大学 朝霞キャンパス 体育館 全6回とも
講師： 東洋大学 ライフデザイン学部 神野宏司教授と学部学生
対象と定員：中高年の男女（概ね45～70代半ば）30名（先着順）
費用： 6回分 2,000円（保険料、入学金を含む）
締め切り：9月30日（金） 必着（定員になり次第締切）

実施日： 6回シリーズ（原則 6回全部参加）
10/17(月)、10/31(月)、11/7(月)、11/14(月)、11/28(月)、12/5(月)

★ 主催： NPO法人あさか市民大学

★申込と問合せ： はがき、又はEメールにて氏名、住所、電話番号、年齢を記入
電話でも可 事前申込のこと

〒351-0007 朝霞市岡 1-13-75 坂本 和哉

Eメール： sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp

電話： 090-8680-3018（坂本 和哉）

090-8337-5180（白石 清夫）