

健康と体に関する学習会

日時：第1回 令和3年11月 3日（水・祝）
第2回 令和4年 1月10日（月・祝）
第3回 令和4年 3月21日（月・祝）
13:30～15:30

対象者：障害のある人、障害のない人(介助者等)
(全日程に参加可能な方)

申込方法：事前申込制(先着30名)
10/1(金)～10/24(日)の開所日に
所定の申込書を提出してください。
※参加費は無料です。

場所：当センター 会議室

講師紹介

第一回
運動をすることによる効果について

びわこリハビリテーション
専門職大学 講師・理学療法士

池谷雅江氏

第二回
睡眠の効果について

立命館大学 理工学部
准教授

岡田志麻氏

第三回
バランスの良い食事が
もたらす効果について

管理栄養士

市木圭子氏

“健康”についての講義を聴いて、
日常生活を見直しませんか？