

# ナイトカレッジ

～心と体を整える～

\\(>v<)/

心と体を整え、体の内側から健康に。

多様な専門家をお招きし、  
寒い季節を乗り切るヒントを学びます。

No.	日程	時間	テーマ	講師(敬称略)	会場
1	3月2日 (木)		腸を意識して健康なカラダを 手に入れよう ～おなかを整える大切な菌について～	福島大学 食農学類教授 西村 順子	中央公民館 勤労青少年 ホーム3F 第8講義室
2	3月9日 (木)	19:00 ～ 20:30	体が喜ぶ健康レシピ	公益社団法人 福島県栄養士会講師	中央公民館 勤労青少年 ホーム調理室
3	3月17日 (金)		自分に合ったヨガを見つけよう ・ヨガ哲学を知ろう ・簡単な呼吸や瞑想 ・ヨガレッスンで体をほぐそう	ヨガインストラクター 丹野 真唯	中央公民館 3F和室
準備するもの			筆記用具 3/9はエプロン、布巾 3/17はヨガマット(先着6名まで貸し出し可)		

◆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の点にご協力ください。

- ・体調「体温」の確認
- ・「マスク着用」「手指消毒」「うがい」の徹底
- ・3密（密集・密接・密閉）の回避

申し込み等については裏面を御覧ください。

- 【内 容】 心と体を整えるとともに、健康で活力ある生活を目指す。
- 【対 象】 こおりやま広域圏在住在勤の40歳までの方。  
※定員に満たない場合はその他の年代の方も受け入れます。
- 【定 員】 先着 20名
- 【託 児】 生後6ヶ月から就学前のお子さんを学習時間中お預かりします。  
※託児の定員(子どもの人数)は6名です(先着順)  
託児の申込締め切りは2月20日(月)までです。
- 【受講料】 2,300円(受講料800円+材料費1,500円)  
(No.1~3全講座通しの料金となります。1講座のみの受講も同料金)  
材料費は3/9参加者のみです。講座当日、会場にてお支払いください。

【申し込み方法】

令和5年2月9日(木)から受付開始。以下の方法でお申込みください。

- 1 中央公民館窓口 2 電話 3 市ウェブサイト(「ナイトカレッジ」で検索)

【お申し込み・お問い合わせ】

〒963-8876 郡山市麓山一丁目8番4号

郡山市勤労青少年ホーム(中央公民館) 電話 024-934-1212



けんしん郡山文化センター  
(郡山市民文化センター)

令和4年度 ナイトカレッジ 申込書

ふりがな		年 齢	性 別	電話番号	
氏 名					
住 所	〒963-			市外の方 勤務先	
託児希望 有・無	ふりがな		性 別	年 齢	歳            月
	名 前		男・女		
中央公民館 使用欄	窓口・電話・WEB 受付No.	領収書No.		受付者サイン	
	受付日 月 日 時 分	領収日	月 日		