

平成 29 年度わくわく講座 日程表

日 時	名 称	内 容	参 加 費	定 員
H29.5.11 (木) 14:00~15:30	脳のストレッチ 「シナプソロジー」講座	身体を動かしながら、脳みその回路をびしばしと鍛えましょう。脳が喜ぶから、笑顔がもっと素敵になります。	1,000 円	25 人
H29.6.1 (木) 14:00~15:30	ウォーキング講座 *①	緑の美しい季節。爽やかな汗をかきながら、ヨコハマの街を颯爽と歩きましょう。 (雨天中止)	1,000 円	50 人
H29.7.5 (水) 14:00~15:30	ビューティー講座 *②	男は関係ない？女性はもちろん男性こそ、ちょっとしたケアで差がつきます！フェイスストレッチとお化粧で、輝く笑顔を GET！	1,500 円 (材料費含) <u>6/29 締切</u>	30 人
H29.8.22 (火) 14:00~15:30	身体をつくる栄養学講座	ヒトは食べたものからできている。食べ方ひとつで明日が変わる。アグレッシブに歩くための食事とは？	1,000 円	40 人
H29.9.5 (火) 14:00~15:30	早く歩くためのストレッチ講座	最近駅まで歩く時間が遅くなった？ストレッチで無理なく快適に歩きましょう。	1,000 円	20 人
H29.10 月頃 14:00~15:30	医療専門講座	医療分野の専門講座です。 内容未定	1,000 円	40 人
H29.11 月頃 14:00~15:30	ウォーキング講座 *①	色づいてきたヨコハマの街を、颯爽と歩きましょう。(雨天中止)	1,000 円	50 人
H29.12 月頃 14:00~15:30	ビューティ講座	7月と同じ内容です	1,500 円 (材料費含)	30 人
H30.1 月頃 14:00~15:30	色を食べてきれいになる講座	ヒトは食べたものからできている。7つの色を意識して、体の内側からきれいになろう。寒さに負けない、冷え予防も！	1,000 円	40 人
H30.2 月頃 14:00~15:30	脳のストレッチ 「シナプソロジー」講座	身体を動かしながら、脳みその回路をびしばしと鍛えましょう。笑顔がもっと素敵になります。	1,000 円	25 人
H30.3 月頃 14:00~15:30	医療専門講座	医療分野の専門講座です。 内容未定	1,000 円	40 人

内容は、変更になることがあります。

H29 年 1 2 月までの講座は、よこはま健康スタンプラリーにエントリー予定です。

各回とも、ご希望の方に「予防医学協会見学ツアー（15：30 から 15 分程度）」をご用意しています。

各回とも、事前お申込み・先着順で、開催月の前月 1 日から受け付けています。

*①当日の朝 6 時 5 0 分頃の NHK テレビ・天気予報で、神奈川県地方の午後の降水確率が 4 0 % 以上の場合は中止します。

*②ビューティー講座では、一度お化粧を落としていただきます。男女一緒に受講します。