

シニアのための

# わかがえり塾・夏

免疫力を  
高める



◇日 程：2021.6/15・6/22（火） 連続2回講座

◇時 間：13：30～15：30

◇参加費：無料

◇対 象：60才以上

◇定 員：男女各15人（多数の場合抽選）

\* 詳細・申込方法は裏面をご覧ください

シニアの方がいつまでも  
元気でいられるようにと  
一生懸命考えました。  
企画運営 まなサポ11

■問合せ■

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ


TEL 043-207-5820 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

2021年度 千葉市生涯学習センター主催

申込締切  
5/31（月）

## ■講座内容■

申込締切  
5/31 (月)

回	日時・会場	内容・講師
1 回	6月15日(火) 13:30~15:30 大研修室	<h3>食べることと免疫力</h3> <p>腸内環境を整える食事の工夫や、フレイル、サルコペニアを予防する食事、感染症予防に 関係の深い水分補給や口腔ケアの重要性など、 生活習慣を見直すヒントになるお話を します。</p>  <p>講師：木富れい子 管理栄養士 介護口腔ケア推進士</p>
2 回	6月22日(火) 13:30~15:30 大研修室	<h3>免疫力を高めるシニアヨガ</h3> <p>自分の内側にある免疫力、治癒力を高めることの 重要性はご存じの通りです。 この回では、誰でもすぐに実践できる呼吸法や 椅子を使った簡単なヨガポーズのポイントを、 ていねいに解説していきます。 脳をリラックスさせ記憶力も向上するといわれる 瞑想法も体験してみましょう。</p>  <p>講師：櫻木たまき 株式会社ガルバ ヨガスタジオgarbha代表</p>

～講座に参加される皆さまへ～

◇受講の際には必ずマスクを着用してください。また、当施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。

◇入室時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。

◇次の方は、参加をご遠慮ください。

- ① 普段より熱が高い場合、息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合
- ② 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
- ③ 過去14日以内に外国（政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等）への渡航や、当該在住者との濃厚接触がある場合

[個人情報取扱いについて]

参加者の氏名や連絡先は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

※新型コロナウイルス感染拡大等、やむを得ない事情により定員や会場、実施方法が変更になる場合や、中止・延期となる場合があります。

## ■申込方法■ 往復はがき又はメールでお申込みください。

### ■必要事項■

- ① 「シニアのためのわかがえり塾・夏」
- ② 氏名（ふりがな）・年齢
- ③ 性別
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号

### ■申込みアドレス■

manabi.kouza@ccllf.jp

### ■はがき宛先■

〒260-0045 中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

### ■問合せ■

電話：207-5820 FAX：207-5822

千葉市生涯学習センターのホームページからも申し込めます。

メールの方の応募受理の連絡や抽選結果は、お申込みのアドレスあてに返信します。迷惑メール対策等のためメールの受信を制限する設定をされている方は《 manabi.kouza@ccllf.jp 》からのメールが受信できるように設定を変更してください。

※お申込みから4日を過ぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。