聞いて納得!試して実感!「睡眠講座」の受講生募集

質の良い睡眠は、生活習慣病の予防や心の健康と深い関係があります。この機会に、ご自身やご家族の健康づくりのために「睡眠」について正しく理解し、良質の睡眠を手に入れましょう。 【無料・要申込】

●日程など

	日程	内容	場所
第1回基礎講座	10月14日 (金)	睡眠基礎講座 「快適な睡眠のために」 講師:明治国際医療大学統合 医療学教授 今西二郎先生	園部公 民館
第2回 実践講座	Aグループ 10月25日 (火) Bグループ 11月14日 (月)	快眠のためのリラクゼーション実践法 Lesson1 講師:明治国際医療大学看護 学部教授 佐藤裕見子先生 ほか	こむぎ 山健康 学園
第3回 実践講座	Aグループ 11月8日 (火) Bグループ 11月29日 (火)	快眠のためのリラクゼーション実践法 Lesson2 講師:明治国際医療大学看護 学部教授 佐藤裕見子先生 ほか	こむぎ 山健康 学園

- ●時間 いずれも午後1時30分~3時30分
- ●対象 南丹市民
- ●定員 70人程度(先着順)
- ●受講コース ①基礎講座のみ受講 ②全講座受講
- ※実践講座のみの受講コースはありません。
- ※A·Bのグループ分けは受け付け後に行い、案内します。
- ※当教室は、「なんたん健康ポイント50」の対象事業です。
- ●申込方法 9月23日(金)までに、電話でお申し込みください。 間保健医療課 個(0771)68-0016

胡麻の夏2016を開催し ます

毎年恒例の「胡麻の夏」が、13回目を迎えます。

- ●**日時** 8月27日(土) 午後4時~9時
- 場所 JR胡麻駅前ロータリー
- ●内容 丹波音頭・丹波踊り、胡麻郷小学校金管マーチングバンド演奏、園部吹奏楽団、よさこい園部・爽龍隊、ちんどん屋 など

※会場へはなるべく乗り合わせてお越しください。

間胡麻の夏実行委員会 ■(0771)74-1321

「南丹将棋教室」 9 月開 催日のお知らせ

共通の趣味を通じて世代を 超えた仲間づくりをしません か。初心者の方もお気軽にお 申し込みください。【要申 込】

- ●日程 9月3日(土)、 11(日)、17日(土)、25日 (日)
- ●時間 ※途中退館可
- ・初心者コース:午前10時 ~正午
- ・経験者コース:午後1時~ 5時
- ●場所 園部公民館
- ●対象 小学生以上ならどなたでも可 ※初心者可
- ●費用 一般:500円、高校 生以下:300円(兄弟姉妹 の場合は2人で500円)
- ※いずれも1回当たりの費用 ※別途資料代必要
- ●講師 日本将棋連盟公認普 及指導員、アマ6段 大山 勝義 氏
- ●申込方法 申込書(園部公民館に備え付け)に必要事項を記入の上、窓□提出、郵送、Eメール、FAXのいずれかでお申し込みください。
- ※申込書は、市ホームページ からもダウンロードできま す。
- ※申込期限はありませんが、 参加者が多数になる場合は、募集を終了することがあります。
- ●その他 申し込み後の連絡は、講師から直接入ります。

<u>間</u>園部公民館(月・祝日休館)

(0771)63-5820

(0771)63-2850

■be-syakai@city.nantan. kyoto.jp