

人生100年時代を生きる<第5回>



令和5年

9月30日(土)

10:00~11:00 ※15分前受付

ドリームシップ 2階 宙のホール (多目的ホール)
(下関市生涯学習プラザ)

健康寿命をのばすために家庭で手軽にできる運動を学びましょう。

生活習慣病の予防には、適度な運動習慣の継続が大切です。今話題の「ながら運動」を中心に「筋力アップ」を目指し、体力づくりをしましょう！

対 象 どなたでも参加可能

定 員 30名 (先着)

持参物 飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

講師

下関医療センター附属介護老人保健施設
健康運動指導士 野村浩司 先生

申込方法

【申込開始】 令和5年9月5日(火) 9:00~

※定員になり次第、締め切ります。

※1回の申し込みにつき2名まで。

●電話、メール、FAX

①講座名 ②住所 ③氏名・年齢 (参加者全員)

④電話番号 をドリームシップまで

※電話番号は、日中連絡が取れる番号をお知らせください。

※申込開始日時より前に、申し込みのメール・FAXを送信された方は、無効または受付順が後ろになる場合があります。

●ドリームシップ1階窓口で直接

※申込等にあたり提供いただいた個人情報は、事業の運営目的以外には使用いたしません。

お問合せ

ドリームシップ (下関市生涯学習プラザ)

公益財団法人下関市文化振興財団 事業係

〒750-0016 下関市細江町3丁目1番1号

☎ 083-231-1234 (9:00~19:00)

FAX 083-242-6234

✉ jigyou@s-dreamship.jp



ドリームシップ地下駐車場(80台/有料)は、駐車台数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。満車の場合は、周辺市営駐車場をご利用ください。(ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ・下関市立中央図書館)をご利用の方は1時間無料。※駐車券に1時間分の無料が反映)