



東京聖栄大学

2025

公開講座

かつしか
区民
大学

かつしか区民大学
全講座対象

2025年**11月1日** **土**
10時～12時

定員

70名 **健康づくり運動講座**

あなたに合った運動法を
見つけましょう

講師 **膳法 浩史** 教授

運動の効果や日常に取り入れやすい身体活動を紹介し、座りがちな時間の見直しや筋力維持に役立つ情報をお伝えします。日々をより充実させる健康づくりのきっかけとして、一緒に実践方法を考えましょう。

対象者 15歳以上の方
受講料 無料
応募締切 10月20日必着

座学
講座

2025年**11月29日** **土**
10時～12時

定員

70名 **健康食品講座**

「食」情報を読み解く
知識と選択眼

講師 **折口いづみ** 助教

健康に生きるためバランスのとれた食生活は不可欠です。健康食品や様々な健康情報が飛び交っていますが、それらを取捨選択し、判断するためには知識が重要です。世の中に氾濫する食情報の見極め方について、共に考えていきましょう。

対象者 15歳以上の方
受講料 無料
応募締切 11月15日必着

座学
講座

※なお、天災や感染症等の状況により、講座内容に変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

応募方法 往復ハガキかWebフォーム 詳細は **ホームページ**
講座名、氏名、住所、年齢、性別、
連絡先 を明記してお申し込みください **「生涯学習」** をご覧ください



東京聖栄大学
生涯学習センター

〒124-8530 東京都葛飾区西新小岩1-4-6
<https://www.tsc-05.ac.jp/>

◆お問い合わせ：**03-3692-0211** (内線344)

◆会場：東京聖栄大学

◆共催：葛飾区教育委員会