

# 日野町町民大学講座

## 受講生募集!

### 第1回



日時 **1月27日** (木)  
19:30~21:00

【講師】 **宮崎 総一郎** さん  
中部大学生命健康科学研究所

【内容】 私たちはなぜ眠るのか。なぜ睡眠が必要なのか。適切な眠りによって、病気の少ない質の高い日常生活が送れるよう、睡眠と健康について講演いただきます。

今年のテーマは 『健康』

毎日を元気に過ごすためには、心身が健康であることがとても重要です。

今年度の講座では「健康」にスポットをあて、健康に重要な3要素、食事・運動・睡眠をテーマに5回の講座を開催します。

### 第2回



日時 **2月6日** (日)  
14:00~15:30

【講師】 **中村 紀子** さん  
滋賀の食事文化研究会

【内容】 1人ひとりが食に興味をもち健康で心豊かな生活が送れるよう、食べ物の栄養や昔からの伝統料理の紹介を交えながら、食と健康について講演いただきます。

### 第3回



日時 **2月17日** (木)  
19:30~21:00

【講師】 **山本 いづみ** さん  
スポーツインストラクター

【内容】 運動は心と体を健康にする効果があります。適度に運動することの大切さを参加者参加型の内容も交えつつ、運動と健康について講演いただきます。

### 第4回



日時 **2月24日** (木) **定員 50人!**  
19:30~21:00

【講師】 **ライザップ株式会社** さん

【内容】 運動は、続けることが大切だとわかっていてもなかなか継続が難しい。これまで培ってこられたメソッドから、食事・運動・継続のヒントとポイントを講演いただきます。

### 第5回



日時 **3月2日** (水) **公開講座**  
19:30~21:00

【講師】 **藤山 浩** さん  
持続可能な地域社会総合研究所

【内容】 住み慣れた地域でいきいきと暮らすには、自分の健康と共に地域に活気や潤いがあることが必要です。食を通じた地域内経済循環を目指して講演いただきます。

対象者

日野町に在住・在勤の方

受講料

一人 3,000 円 (全 5 講座)

※1 講座ごとの受講は各回 1,000 円。申込後の返金はいたしません。代理参加は可能です。また、18 歳以下の方は無料です。

会場

町民会館わたむきホール虹ふれあいホール

受付場所

・日野町立中央公民館 (日野町教育委員会生涯学習課内)  
・各地区公民館

申込期間

令和4年1月4日~21日まで  
※講座当日の申込も可能です

注意事項

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、参加の際はマスクの着用をお願いします。また、体調のすぐれない場合は、参加をお控えください。

【主催】日野町立中央公民館 (日野町教育委員会 生涯学習課内) 【共催】日野町国民健康保険・日野町健康推進協議会  
【お問合せ先】〒529-1698 滋賀県蒲生郡日野町河原一丁目1番地 TEL:0748-52-6566 FAX:0748-52-4665  
※ キリトリ ※

令和3年度 日野町町民大学講座 受講申込書				希望講座に✓をつけてください	領収書
氏名	フリガナ	性別	年齢	<input type="checkbox"/> 全5回	令和 年 月 日 様
		男・女	才	<input type="checkbox"/> 第1回 <input type="checkbox"/> 第2回 <input type="checkbox"/> 第3回 <input type="checkbox"/> 第4回 <input type="checkbox"/> 第5回	
住所	〒	連絡先			金 , 000 円 但し、町民大学講座受講料として 日野町会計管理者 印

託児、手話通訳、車イスでの入場などをご希望される場合は事前にご連絡ください。いずれも無料です。

申込受付窓口 (□生涯学習課 □日野・東桜谷・西桜谷・西大路・鎌掛・南比都佐・必佐 公民館) ※受講申込にかかる個人情報については町民大学講座事業以外の目的には使用いたしません。