

# こころと身体の 健康寿命



健康寿命を延ばすためには、身体の健康だけではなく、心の健康も重要です。

「**生きがい**」や、「**人とのつながり**」を持つことがとても大切です。

今年度の講座では、こころと栄養の両面からアプローチしていきます。

多くの方々のご参加をお待ちしています。



日程	内容	講師
第1回 6/20 (土)	こころの元気を落とさないための方略	人間生活学科 講師 東原 義明
第2回 7/4 (土)	ずっと元気であるための食事バランス	食物栄養学科 准教授 津村 なみえ

\* 開催時間は各 13:30~15:00 です。(開場 13:00)  
\* 全2回の講座です。

- ◆ 会場 山陽女子短期大学 総合科学館 (廿日市市佐方本町1-1)
  - \* 校門から会場まで坂があります。熱中症にご注意ください。
  - \* 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
  - \* 送迎のために、坂の上まで上がって停車することは可能です。
  - \* 会場内にはエレベーターがありません。ご了承ください。
  - \* 講座参加中の事故等に備え、各自の責任で傷害保険等へのご加入をお勧めします。
- ◆ 定員 60人 \* 申込多数の場合は抽選
- ◆ 受講料 500円 \* 2回分。欠席されても返金はありません。



- ◆ 申込方法 (詳しくは裏面をご覧ください。)

## 申込フォームで

QRコードを読み込み、必要事項を入力の上、送信してください。



## 往復はがきで

廿日市市役所 生涯学習課 へ郵送してください。

- \* はがき1枚につき1名でお申し込みください。
- \* 往復はがきは1枚あたり**1,700円**です。

旧料金のはがきを使われる場合はご注意ください。

- ◆ お問い合わせ先 廿日市市教育委員会 生涯学習課

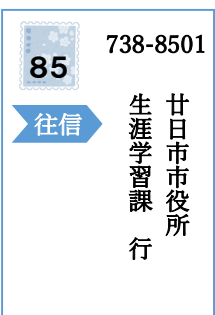

〒738-8501 廿日市市下平良一丁目11番1号

電話 (0829)30-9203 (直通)

申込締切  
5月27日  
(水) 必着

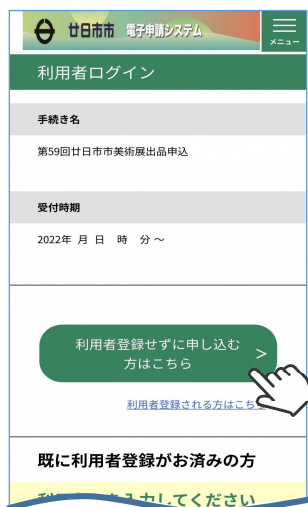
## 2026年度 第46回山陽女子短期大学公開講座（前期）

### ■ 往復はがき 記入要領（必要事項を明記のうえ、郵送してください。）

<p><b>往信(宛名面)には、</b></p> <p>〒738-8501 廿日市市役所 生涯学習課 行</p> <p>と記入してください。(住所不要)</p> <p><b>往信(裏面)には、</b></p> <p>必ず「<u>山陽女子短期大学前期公開講座 受講希望</u>」と記入の上、</p> <p>①郵便番号、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号を忘れずに記入してください。</p>	 <p>738-8501 85 往信 廿日市市役所 生涯学習課 行</p>	<p><b>返信(宛名面)には、</b></p> <p>(返信を希望する)</p> <p>①郵便番号、②住所 ③氏名 ④氏名の後に「様」と記入してください。</p> <p><b>返信(裏面)には、</b></p> <p>記入不要です。</p> <p>主催者側で受講の可・不可等を記載して返送いたしますので、白紙のまま送付してください。</p>	 <p>郵便番号 85 返信 氏名 住所 様</p>
---	--	---	---

- \* 往復はがきは1枚あたり170円です。
- 旧料金の往復はがきを使われる場合は、往信面・返信面にそれぞれ追加料金分の切手を貼ってください。
- \* インクが消える筆記用具（フリクション等）での記入はお控えください。
- \* お預かりした個人情報は、本事業の運営目的以外には、使用いたしません。
- \* 参加の可否については、6月1日(木)までにはがきでお知らせします。はがきが届かなかった場合は、お手数ですが、生涯学習課までご連絡ください。

### ■ 申込フォーム 利用方法（QRコードを読み込み、必要事項を入力後送信してください。）



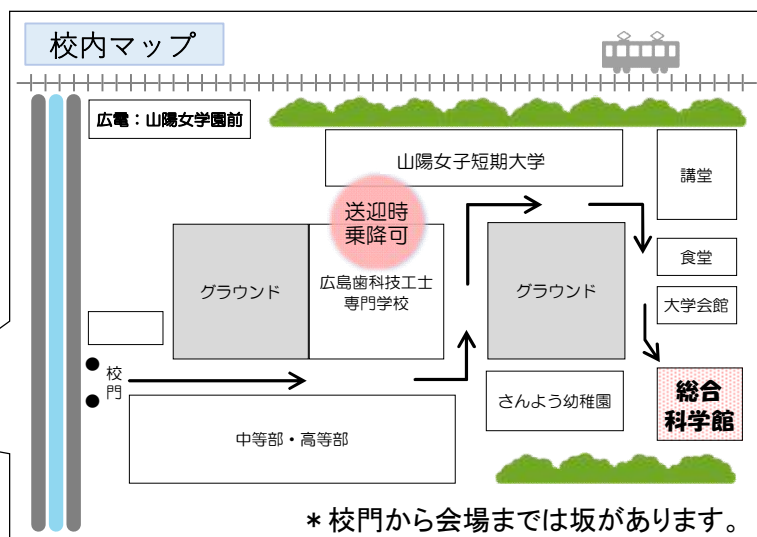
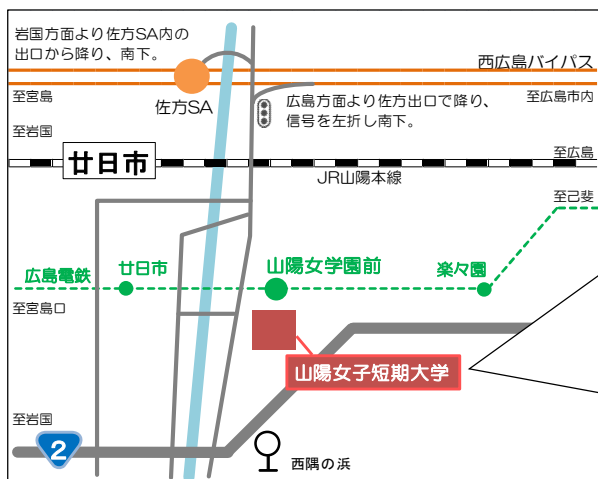
#### 申込フォームの利用について

- ・ QRコードを読み取り申込画面を開いたら、「利用登録せずに申し込む方はこちら」をクリックしてください。
- ・ 届いたメールのURLから申込画面へ移動し、案内に従って必要事項を入力してください。
- ・ 申込完了メールを受け取った後、受理完了メールが届いたらお手続き終了です。

#### 申込フォーム手続後について

- \* 参加の可否については、6月4日(木)までにメールでお知らせします。メールが届かなかった場合は、お手数ですが、生涯学習課までご連絡ください。
- \* 迷惑メール対策等を行っている場合には、申込締切日までに「shogaigakushu@city.hatsukaichi.lg.jp」からのメールを受信可能な設定にしてください。

### ■ 会場へのアクセス



主催：山陽女子短期大学

共催：廿日市市教育委員会