

学びチャレンジ講座『保健体育・家庭』

第1回(保健体育):平成29年3月25日(土) 10時~11時30分

正しいカラダの整えかた

少し意識を変えると効果が高まる筋トレとストレッチ

■ 講義内容 ●●●●●●●●

- ① 柔軟性チェック
- ② ストレッチ
- ③ 軽運動
- ④ 筋力トレーニング
- ⑤ 健康に関する知って得する情報
- ⑥ クーリングダウン



福井工業大学 スポーツ健康科学部 講師

すぎうら ひろき
杉浦 宏季 氏

【経歴】2013. 3 金沢大学大学院 自然科学研究科 修了
2014. 4 福井工業大学 講師

【資格】健康運動指導士
レクリエーション・コーディネーター など

会 場：福井県生活学習館(ユー・アイ ふくい) 3階 フィットネスルーム (福井市下六条町 14-1) 受講:無料 定員:23名
※ 持ち物：内履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物 軽運動のできる服装でご参加ください。(ロッカールーム有)

第2回(家庭):平成29年3月26日(日) 10時~12時30分

体の中から美しく ~調理実習~

米ぬかアンチエイジングレシピ



講師

茂右衛門農場

蔵カフェ mon 店主

うえさか きみよ

上坂 起美好 氏

参加費：800円(材料費) 定員:20名

■ 講義内容 ●●●●●●●●

★ 米ぬかの働きについて 「豚肉の野菜巻き」「和え物」「ドレッシング」・・・を作ります。

会 場：福井県生活学習館(ユー・アイ ふくい) 3階 学習室303・調理実習室 (福井市下六条町 14-1)

※ 持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル 材料と器具は会場にご用意しております。

主 催(お問合せ先)：福井ライフ・アカデミー本部 Tel. 0776-41-4206

Fax. 0776-41-4201

『事前お申込み(裏面参照)が必要です。』 メール：f-manabi@pref.fukui.lg.jp

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

第1回

3月25日(土) 10:00~11:30

【保健体育】「正しいカラダの整えかた」

講師 福井工業大学 スポーツ健康科学部 講師 杉浦 宏季 氏

《少し意識を変えると効果が高まる筋トレとストレッチ》

- ◆柔軟性チェック ◆ストレッチ ◆軽運動 ◆筋力トレーニング
- ◆健康に関する知って得する情報 ◆クーリングダウン

無料 フレンドリーバス



図書館では、時間調整のためにお待ちいただくことがあります。

お気軽にご利用ください。

各停留所の発着時刻等については、福井県立図書館ホームページでご確認ください。

※今回の講座では次の便が便利です。

福井駅東口 9:30



生活学習館 9:43

第2回

3月26日(日) 10:00~12:30

【家庭】「体の中から美しく」～調理実習～

講師 茂右衛門農場 蔵カフェmon店主 上坂 起美好 氏

《米ぬかアンチエイジングレシピ》

★米ぬかの働きについて

「豚肉の野菜巻き」「和え物」「ドレッシング」・・・を作ります。

お問合せ
お申込み

福井ライフ・アカデミー本部

〒918-8135 福井市下六条町14-1 福井県生活学習館(ユー・アイ ふくい)内

● 電話 0776-41-4206

● メール f-manabi@pref.fukui.lg.jp

①タイトルに学びチャレンジ講座「保健体育」または「家庭」とお書きください ②受講希望日 ③お名前

④年齢 ⑤電話番号 ⑥メールマガジン配信ご希望の有無(希望・済み・無し)

● FAX 0776-41-4201

○下記の表にご記入の上、切り取らずにこのまま送信してください。

小学校就学前のお子様がいいらっしゃる方は、チャイルドルーム(託児所)をご利用ください(300円)。2日前までにご予約をお願いします。(0776-41-4254) 子育て世代、学生さんなども、ぜひご参加ください!

(FAXの場合は、切り取らずにこのまま送信してください。)

学びチャレンジ講座「保健体育・家庭」 受講申込書

お申込み希望の講座に○を付けてください。	第1回 3月25日(土) 10:00~11:30 【保健体育】「正しいカラダの整えかた」	
	第2回 3月26日(日) 10:00~12:00 【家庭】「体の中から美しく」～調理実習～	
ふりがな お名前	年齢 歳	電話番号 - -
無料メールマガジンの配信を登録しませんか? 楽しく学べて役に立つ! 講座等の様々な情報をお届けします♪		
Eメール(はい 登録済み いいえ)	Eメール	@
PC(はい 登録済み いいえ)	PC	@

※申込等で取得した個人情報は、本講座にお申込みの方への連絡、今後の講座のご案内のためにのみ使用させていただきます。