



# 健康科学講座

食事をぬいてしまったり、夜遅い時間に食事を取りてしまったり…なんてこと、していませんか？  
こういった行為をしていると、血糖値が過剰に上昇して、  
●血管●の機能性を損ねてしまう原因になりますよ。

本講座では、規則正しい生活習慣について、食事と運動のポイントを講義します。講義の後には、音楽に合わせて全身の筋肉をバランスよく動かす運動を行います。運動の強さは参加者のみなさんが自由に選べるように指導していきます。

この機会に、ぜひ、身体を動かす楽しさを体験してみませんか。



とき 令和8年 3月26日 木  
10:00~11:30

会場 山崎本社みんなのあいプラザ 多目的ホール

講師 県立広島大学 地域創生学科 健康科学コース 准教授 鍛島 秀明さん

定員 30人程度（申込多数の場合は抽選）

対象 どなたでも

受講料 無料

持参物 運動靴、飲み物、タオルなど

その他 \* 動きやすい服装でお越しください。

\* 内容は、エアロビクスダンス中心となります。

\* ご自身の体力や体調に合わせて運動してください。  
医師から運動を制限されている方はご遠慮ください。

\* 会場に更衣室はございません。

申込方法 申込フォーム（二次元コード）または往復はがきで  
申し込んで下さい。詳しくは、裏面をご覧ください。

申込締切 令和8年2月27日(金)必着



申込・問合先 廿日市市役所 生涯学習課

〒738-8501 廿日市市下平良1丁目11番1号

TEL (0829)30-9203 (直通)

FAX (0829)32-5163

## <申込方法>

### ● 申込フォームの場合

右の二次元コードを読み取ってください。



### ● 往復はがきの場合

必要事項をすべて明記の上、表面にある申込・問合先へ郵送してください。

\* インクが消える筆記用具（フリクション等）での記入はお避けください。

\* 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。

#### 往信面

##### 表面（往信面）

〒738-8501

廿日市市役所 生涯学習課 行

と記入してください。（住所不要）

##### 裏面（往信面）

「県立広島大学 健康科学講座」と明記の上、次の内容を記入してください。

①名前（ふりがな）

②郵便番号

③住所

④電話番号 \* 平日昼間に連絡のつく番号

⑤年齢 を記入してください。

\* 必要な方は右の記入用紙を切り取ってご活用ください。

\* お預かりした個人情報は、本事業の運営目的以外には、一切使用いたしません。

#### 返信面

##### 表面（返信面）

郵便番号

返信を希望する住所

氏名 「様」

を必ず記入してください。

#### <記入例－裏面（往信面）>

##### 「県立広島大学 健康科学講座」

① (ふりがな)

氏名

② 郵便番号 〒

③ 住所

④ 電話番号 \* 平日昼間に連絡のつく番号

( ) -

⑤ 年齢 \* 学生の場合は学校名も記載

#### 山崎本社 みんなのあいプラザ

廿日市市総合健康福祉センター  
(廿日市市新宮一丁目13番1号)

広電 廿日市市役所前(平良)駅から徒歩約5分

JR 宮内串戸駅から徒歩約13分  
廿日市駅から徒歩約15分

\* 駐車場に限りがあります。  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

##### 裏面（返信面）

・返信裏面は記入不要です。

・締切り後に、主催者側で受講の可・不可等を記入して返送します。

(申込多数の場合は抽選)

