

河瀬地区公民館 講座だより

「eスポーツ体験会」

日時：令和8年1月17日（土）
10:00～11:30

場所：河瀬地区公民館2F 大会議室

講師：BACwith・林さん、名古屋大学の学生さん数名

参加料：無料

持ち物：上履き、飲み物

募集人数：30名程度

申込み切：1月10日（土）までに申込書をファックス又は提出してください。

※問い合わせ先・・・河瀬地区公民館（☎：28-1000 ☎：28-8020）

eスポーツとは？

eスポーツ：e Sports エレクトロニック・スポーツ
ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉えるもので、世界大会も開催され、今後日本でも大会や選手が増加すると予想されています。

講座内容

太鼓を使った音楽ゲーム「太鼓の達人ドンダフルフェスティバル」や「グランツーリスマ7」の体験会です。

初心者、未経験者、お子さまからシニアの方まで楽しめます。

参加料は無料です。

健康講座

めざそう！「健腸長寿」

健康は腸から

- ・腸の健康と乳酸菌
- ・手のひら栄養法
- ・おなか元気体操
- ・健康測定：血管年齢・握力測定など

日時：令和8年1月29日（木）10:00～11:30

場所：河瀬地区公民館2F 大会議室

講師：京滋ヤクルト販売株式会社 ハ日市営業所 健康推進係

受講料：無料

募集人数：30名程度（先着順）

申込み切：1月22日（木）までに下記の申込書をファックス又は提出してください。

※問い合わせ先・・・河瀬地区公民館（☎：28-1000 ☎：28-8020）

講座内容

地域の健康づくりに貢献されているヤクルトさんの協力により開催する講座です。

腸の健康と乳酸菌の関係、手のひら栄養、おなか元気体操などを教えていただかほ

か、希望者に対しては、血管年齢などの測定も実施していただきます。

参加料は無料のうえプレゼントがもらえますので、ぜひご参加ください。