

十勝東部4町図書館交流連携事業 健康講座

図書館と本で健康になろう!



幕別町図書館

住所: 幕別町新町 122-7
TEL: 0155-54-4488

「手は第二の脳！」

～けしはん作りで始める私の脳トレ～

日時: 11月2日(土) 14:00～16:00

場所: 幕別町図書館 研修室

講師: 小川奈緒美 氏 (N#craft 主宰)

対象: 大人の方(小学4年生以上)

手先を動かすことは脳を動かすこと! 楽しみながら脳の活性化につなげる、消しゴムはんこ講座です。

※定員: 15名(要事前申込) 受付は 10/2 から



浦幌町立図書館

住所: 浦幌町字桜町 16 番地 1
TEL: 015-576-5833

健康な歯と口は 身体を健康にする

日時: 11月22日(金) 13:30～15:00

場所: 浦幌町教育文化センター2階会議室

講師: 斎藤徹 氏

(医療法人社団秀和会 つがやす歯科医院 院長)

身体の健康における歯や口の健康の重要性を中心に
お話します。

※定員: 15名(要事前申込) 受付は 10/16 から



池田町立図書館

住所: 池田町字西 1 条 1 丁目
TEL: 015-572-6006

「ワインの楽しみ方」

～ゆっくりおうちでワイン～

日時: 11月29日(金) 18:00～19:00

場所: 池田町立図書館 多目的室

講師: 鈴木健司 氏

(池田町ブドウ・ブドウ酒研究所 営業課長)

対象: 20歳以上の方

ワインの基本と特徴をわかりやすく解説!
試飲も行い、健康にワインを楽しむコツを伝授します。

※定員: 10名(要事前申込) 受付は 11/20 から



豊頃町図書館

住所: 豊頃町茂岩本町 166 番地 える夢館内
TEL: 015-579-5802

「心身を健やかに保つ」

～色彩のパワーを生活に取り入れる方法～

日時: 12月7日(土) 14:00～16:00

場所: 豊頃町える夢館2階交流室 AB

講師: 鳥宮文 氏

(ヒーリンググループ Me-nou 代表)

カラーボトルを利用し、直感的に選んだ色から心理状
態や性格などを読み取ります。

※定員: 20名(要事前申込) 受付は 11/1 から