

9月2日(月)受付開始

第3回健康セミナー

日本茶の



無料

健康効果

試飲できます

日時 10月19日(土)

時間 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00

場所 埼玉県県民活動総合センター 3階
302セミナー室

定員 各回30人(事前申込順)

対象 主に60歳以上の県内在住の方

講師 株式会社 伊藤園の皆さん

申込み 電話:048-728-7951、

FAX:048-728-7130

来館又はEメール(nenrin@kenkatsu.or.jp)で、

住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

※土日、祝、休館日を除く午前9時~午後5時

担当 高齢者いきがい支援担当

主催 公益財団法人いきいき埼玉

協力 株式会社 伊藤園

内 容

日本食は、海外の食文化と比べヘルシーと言われています。今回のセミナーでは、日本型食生活の一端を担う日本茶の健康効果について考え、健康長寿にお役立てていただければと考えております。

口内衛生への効能、低血圧予防、疲労回復、風邪予防、リラックス効果、美肌効果、動脈硬化防止、がん予防、糖尿病予防、食中毒予防など多数の効果が期待できる日本茶の歴史や美味しいお茶の淹れ方についてもお教えいたします。

メール配信サービス をご利用ください♪

県民活動総合センターの講座・イベントの募集案内や、施設案内情報のほか、彩の国いきがい大学、シニア向け就業支援事業など、さまざまな情報について、電子メールで配信しますので、ご利用ください。

登録のお申込みは、けんかつホームページ（アドレス<http://www.kenkatsu.or.jp/>）のトップページからお願いいたします。

〔問い合わせ メール配信サービス担当 048-728-7117〕

交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。

休日ダイヤ

H25.4.1 現在

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮駅発	内宿駅着	内宿駅発	センター着
9:00	9:25	9:30	9:32
12:10	12:35	12:45	12:48



※お客様の個人情報については、公益財団法人いきいき埼玉個人情報保護方針に基づき適正に取扱いいたします。



公益財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台 6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当
TEL:048-728-7951 FAX:048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>