

# 「運動」&「食」のコラボ講座！

夏前編

## 食べて動いて

# 温活キレイ女子に！！

(全3回)



イメージ写真

- ◆ 内容 運動と食の面から温活にアプローチ！
- ◆ 日時 第1回 5/20(土) 第2回 6/17(土) 10:00~12:00  
第3回 7/8(土)10:00~13:00
- ◆ 対象 20~30代の女性 16人
- ◆ 会費 1人 1,500円
- ◆ 場所 第1、2回:駿河生涯学習センター3階ホール 第3回:3階料理工房
- ◆ 持ち物 第1、2回目:飲み物、動きやすい服装とシューズ、ストレッチ(ヨガ)マットまたはバスタオル  
第3回目:筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん1枚
- ◆ お申込み 往復ハガキまたはホームページからお申込み下さい。4月15日(土)必着(多数抽選)

### ■往復ハガキの場合(1枚1人)

- ①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢
- ⑥返信用宛名を記載の上「駿河生涯学習センター」まで。

### ■ホームページの場合

必要事項と備考欄に年齢を入力し、お申込み下さい。  
ホームページ <http://sgc.shizuokacity.jp>



## 講師紹介

第1、2回 担当講師 公益社団法人日本3B体操協会 指導者 水野実華子

第3回 担当講師 ウーマン・ラボ 有賀久美  
(食生活アドバイザー2級・日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ)

★ ウーマン・ラボは…私たちが「心」も「からだ」も豊かな社会を目指して、  
女性のためのイベントや講座を企画開催しています。



静岡市健康文化交流館 来・て・こ(駿河生涯学習センター)

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45 ☎054-202-4300