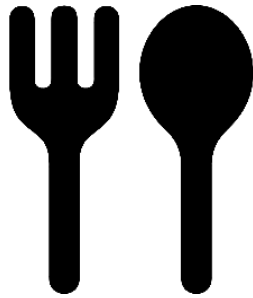


ひとり暮らし「はじめの一步」 (全3回)

叫び出したくなるほど不安ではないけど、じっとしていただけるほど安心も出来ない。



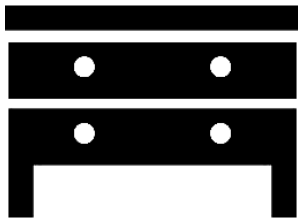
2/22 (木) 18:30~20:30

お料理ビギナーの簡単ワンプレートご飯

料理の基本を押さえながら、簡単でおいしいワンプレートご飯に挑戦！

会場：西奈生涯学習センター 料理実習室

講師：静岡ガスエネルギーショールーム静岡クッキングスタジオ



3/8 (木) 18:30~20:00

ずぼらさんの楽々♪整理収納術

快適なマイルームを手に入れるには、まずは整理の心構えから…

会場：西奈生涯学習センター 第2集会室

講師：岡原 君枝 氏 (整理収納アドバイザー1級)



3/15 (木) 18:30~20:00

体幹トレーニングで心も体もスッキリ

体幹トレーニングで、軸のぶれない健康な体作りをします！

会場：西奈生涯学習センター 2階ホール

講師：堀田 温子 氏 (日本コアコンディショニング協会認定マスタートレーナー)

対 象：18歳以上16人 会 費：1人500円

申 込：受付中！電話で西奈生涯学習センターへお申込みください。(申込順)

西奈生涯学習センター

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

静岡市葵区瀬名二丁目32番43号

TEL 054-265-2468

<http://sgc.shizuokacity.jp/>