

働く女子の

ハッピー温活レッスン♪

～仕事帰りにリフレッシュ～ (全3回)

■日時 : 2025.10/16(木)、11/20(木)、12/18(木)
19:00~21:00

第1回(10/16)、第2回(11/20)「運動からのアプローチ」
第3回(12/18)「食からのアプローチ」

■対象 : 18歳以上の女性8人 ■会費 : 1,500円

■会場 : 西奈生涯学習センター 第1回、第2回:ホール、第3回:料理実習室

■講師 : 水野 実華子氏 日本女子体育大学出身 市内にてスポーツインストラクター経験
JCDA チアダンス指導者ライセンス・温活アドバイザー・筋膜リリースセラピスト

有賀 久美氏 温活士・腸育コンシェルジュ・日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ
食生活アドバイザー2級・ボディメイクインストラクター

■申込み : 静岡市生涯学習センターHP申込フォームまたは往復ハガキで申込み。

- ・HPの場合は静岡市生涯学習センターHP申込フォーム(二次元コード)からお申し込みください。
- ・往復ハガキの場合は①講座名②氏名③住所④電話番号⑤年齢⑥返信用宛名を記入の上、下記申込先までお送りください。 **9月24日(水) 必着・多数抽選**

静岡市西奈生涯学習センター (指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目32番43号

TEL: 054-265-2468 静岡市生涯学習センターHP: <https://sgc.shizuokacity.jp/>