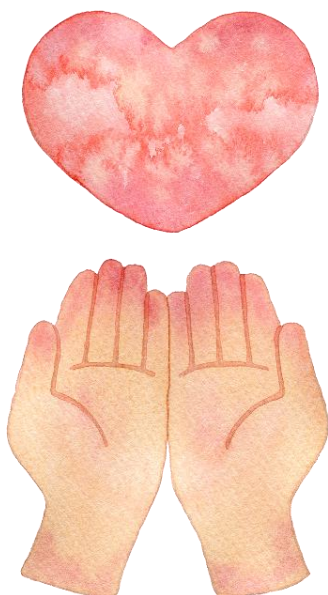




自分を好きになる ネイルケア講座(全4回)

爪や指先を整える正しいネイルケアを知ること、健康な爪を育てることが出来ます。働きものの自分の指先をいたわってあげませんか？
自分の指先を好きになれたら、ちょっと毎日のご機嫌に過ごせます！
爪にお悩みのある方、興味がある方は是非お越しください。
みなさんでワイワイ明るくネイルケアを楽しみましょう！

9/11 (木)

爪の整え方を知ろう

身体の中の爪の役割を
知ってお爪を磨いて
みましょう♪

10/9 (木)

ハンドケアに挑戦！

必要なものを見極めて
お肌をモチモチに
しましょう。

11/13 (木)

タッチケアで癒す

ハンドマッサージで
幸せホルモンを
感じましょう♪

12/11 (木)

マニキュアを塗ってみる

お爪、お肌を
守る方法、護る習慣を
お伝えします！

日 程：**9/11～12/11 毎月第 2 木曜日 10:00～11:30**

会 場：小鹿老人福祉センター 101 活動室

対 象：静岡市内在住 60 歳以上 10 人 会 費：1 人 2,500 円

申 込：WEB 申込、往復ハガキ (多数抽選) 申込期限：**8/14 (木) まで (ハガキ必着)**

講 師：朝比奈 恭恵 (おうちネイルサロンちゃみえる 主宰)

■WEB 申込…インターネット(静岡市生涯学習センターHP)からのお申込み方法

- ①WEB サイト(<https://sgc.shizuokacity.jp/>)トップ画面の「講座情報」タブをクリック。
開催施設「小鹿老人福祉センター」で検索し、表示された講座一覧から講座を選択し申込。
- ②入力画面の必要事項を入力し送信。(※1 申込で 1 名のお申込となります)
※お申込みが完了するとお客様のアドレスに完了メールが届きます。
※お申込には会員登録が必要です。



■往復ハガキでのお申込み方法

往信面に【①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号】、返信面に返信用宛名をご記入の上、
【健康文化交流館 〒422-8021 静岡市駿河区小鹿 2-25-45】までお申込みください。※必着

小鹿老人福祉センター(健康文化交流館来・て・こ内)／住所:静岡市駿河区小鹿 2 丁目 25-45／電話:054-202-4300

※老人福祉センターのご利用は、入館者カードが必要です。

市内在住の60歳以上の方は、身分証明書(免許証・健康保険証など)のご持参、緊急連絡先等の記入で作成できます。