

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  
女性向けの講座を開催しています

# 運動×食



1 Day 講座



～今日は私の温活 DAY～夏

2018年

7月28日(土)

対象：20～30代の女性

参加費：1人1,000円

時間：10:00～14:00

定員16名

場所：駿河生涯学習センター3階ホール&料理工房

運動と食の面から温活にアプローチ！1DAYで一緒に学べるお得な講座！

## 第1部

10:00～11:30

身体を温める運動を知りたい！  
家でも簡単に出来ることって？  
運動しながら学べます！

【持ち物】飲み物、動きやすい服装とシューズ（外履き）

ストレッチ（ヨガ）マット（マット貸出有）

【講師】ウーマン・ラボ

公益社団法人日本3B体操協会

指導者 水野実華子



※第1部と第2部、両方セットの講座になります。

## 第2部

11:30～14:00

実際にお料理を作りながら  
身体を温めるレシピや、  
食材選びのコツをお伝えします

【持ち物】筆記用部、エプロン、三角巾、ふきん1枚

【講師】ウーマン・ラボ代表

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 有賀久美



お申込み

お電話で  
お申込み  
下さい



054-202-4300

6/16(土)

10:00～申込順



指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

静岡市健康文化交流館 来・て・こ(駿河生涯学習センター)

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

🕒開館時間 9:00～21:30

※休館日:日曜、年末年始

